

СОДЕРЖАНИЕ

1. [. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ 3](#_Toc131585876)

1.1. [Краткая характеристика вида спорта «бокс» 3](#_Toc131585877)

[1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс» 5](#_Toc131585878)

[1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы. 6](#_Toc131585879)

1. . [ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ. 8](#_Toc131585880)

[2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 8](#_Toc131585881)

2.2. Сроки реализации этапов спортивно подготовки, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки …………………………………………...9

[2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса. 11](#_Toc131585887)

1. . [ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ. 16](#_Toc131585888)

[3.1. Годовой учебно-тренировочный план. **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc131585889)

3.2. [Планируемый объем соревновательной деятельностипо виду спорта бокс. 19](#_Toc131585890)

[3.3. Колендарный план воспитательной работы. 22](#_Toc131585891)

[3.4. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 23](#_Toc131585895)

[3.5. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы. 23](#_Toc131585896)

[3.6. Рабочая программа по виду спорта «бокс» програмный матерьялдля учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 24](#_Toc131585897)

1. [ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. 38](#_Toc131585898)

[4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. 38](#_Toc131585899)

 4.2. Требования к технике безопасности условиях учебно-тренировочных занятий........................................38

[4.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки....................................................................................................................................................................39](#_Toc131585900)

[4.4. Перечень информационного обеспечения Программы. 41](#_Toc131585901)

 ПРИЛОЖЕНИЕ 1…………….………...……………………..………………………………….........…42

[Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» 42](#_Toc131585902)

[Нормативы общей физической и специальной физической подготовки](#_Toc131585903) [по виду спорта «бокс» 43](#_Toc131585904)

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа Кежемского района (далее Учреждение) с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

* Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (приказ от 22 ноября 2022 г. №1055);
* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
	1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Вид спорта «бокс» (от фр. boxe – «бокс» и boxeur – «боксер», которые происходят от англ. to box — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – программа), в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, реализует следующие виды программы по виду спорта

«бокс»:

 Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
| весовая категория 36 кг | 025 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38 кг | 025 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38,5 кг | 025 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 40 кг | 025 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 42 кг | 025 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 44 кг | 025 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 46 кг | 025 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 47,627 кг | 025 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 48 кг | 025 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 48,988 кг | 025 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 49 кг | 025 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 50 кг | 025 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 50,802 кг | 025 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 51 кг | 025 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 52 кг | 025 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 52,163 кг | 025 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 53,525 кг | 025 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 54 кг | 025 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 55,225 кг | 025 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 56 кг | 025 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 57 кг | 025 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 57,153 кг | 025 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 58,967 кг | 025 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 59 кг | 025 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 60 кг | 025 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 61,235 кг | 025 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 63 кг | 025 | 018 | 1 | 6 | 1 | 1 | Ф |
| весовая категория 63,5 кг | 025 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 63,503 кг | 025 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 64 кг | 025 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65 кг | 025 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 66 кг | 025 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 66,678 кг | 025 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 67 кг | 025 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 68 кг | 025 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 69 кг | 025 | 023 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 69,850 кг | 025 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 70 кг | 025 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 71 кг | 025 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 72 кг | 025 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 72,574 кг | 025 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 75 кг | 025 | 026 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 76 кг | 025 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 76,203 кг | 025 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 76+ кг | 025 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 79,378 кг | 025 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 80 кг | 025 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 80+ кг | 025 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 81 кг | 025 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81+ кг | 025 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 86 кг | 025 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 90 кг | 025 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90+ кг | 025 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90,718 кг | 025 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 90,718+ кг | 025 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 92 кг | 025 | 033 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 92+ кг | 025 | 034 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |

* 1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице 2

 Таблица №2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Весовые категории | Мальчики и девочки 13-14 лет | Юноши и девушки 15-16 лет | Женщины 19-40 лети юниорки 17-18 лет,19 – 22 года | Мужчины 19-40лет и юниоры 17– 18 лет,19 – 22года |
|  | до кг | до кг | до кг | до кг |
| Перваясупер наилегчайшая | 38,5 | – | – | – |
| Втораясупер наилегчайшая | 40 | – | – | – |
| Первая супер легчайшая | 41,5 | – | – | – |
| Вторая супер легчайшая | 43 | – | – | – |
| Третья супер легчайшая | 44,5 | – | – | – |
| Супер легчайшая | 46 | 44 - 46 | – | – |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 45 - 48 | 46 - 48 |
| Наилегчайшая | 50 | 50 | 50 | 51 |
| Первая легчайшая | 52 | 52 | 52 | 54 |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 57 |
| Полулегкая | 56 | 57 | 57 | 60 |
| Легкая | 59 | 60 | 60 | 63.5 |
| Первая полусредняя | 62 | 63 | 63 | 67 |
| Вторая полусредняя | 65 | 66 | 66 | 71 |
| Первая средняя | 68 | 70 | 70 | 75 |
| Вторая средняя | 72 | 75 | 75 | 80 |
| Полутяжелая | 76 | 80 | 81 | 86 |
| Тяжелая | свыше76 | свыше80 | свыше 81 | 92 |
| Супертяжелая | – | – | – | свыше 92 |

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

* 1. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

*Целью реализации 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, а также обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение

*основных задач:*

1. Образовательная – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам бокса, передача воспитанникам специальных знаний.
2. Воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и боксом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;
3. Оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

*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 (недотренированности), 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 добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Программа по боксу рассчитана на детей с 9-10 лет до 18 лет, срок реализации программы 8 лет и отвечает всем требованиям к образовательным программам дополнительного образования детей.

Данная программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки:

* начальная подготовка (3 года)
* учебно-тренировочный этап (5 лет);
* этап спортивного совершенствования (от 14 лет, без ограничений).
	1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

 Таблица №3

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| Для спортивной дисциплины "бокс" |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 14 | 16 - 18 | 20 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 832 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

В группы начальной подготовки принимаются обучающиеся 9 – 12 лет, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение родителей и допуск врача (справка). На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и специальной подготовке.

В группы спортивного совершенствования принимаются учащиеся, достигшие

14 лет, имеющие разряд КМС, а также прошедшие необходимую подготовку и выполнившие контрольные нормативы по ОФП и специальной подготовке.

* 1. **Сроки реализации этапов спортивно подготовки, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

 Таблица №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины "бокс" |
| Этап начальной подготовки | 2 - 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 - 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

Материально-техническая база отделения бокса включает в себя: основную спортивную учебно-тренировочную базу по профилю - спортивный зал, типовой набор необходимого спортивного инвентаря и оборудования**.**

Программный материал объединяется в целостную систему поэтапной работы:

* + 1. Задачи этапа начальной подготовки (НП):
* повышение интереса детей к занятиям спортом;
* создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся;
* адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам.
* формирование стойкого интереса и потребности к занятиям боксом;
* формирование основ здорового образа жизни;
* развитие специальных физических качеств;
* обучение технике бокса; воспитание морально-волевых качеств личности;
	+ 1. Задачи учебно-тренировочных групп (УТГ):
* формирование культуры здорового образа жизни;
* улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих боксёру;
* совершенствование технико-тактического арсенала;
* развитие волевых качеств;
* воспитание нравственных качеств.
	+ 1. Задачи этапа спортивного совершенствования (СС):
* повышение спортивного мастерства;
* дальнейшее развитие физических качеств и технической подготовки;
* целенаправленная соревновательная подготовка в избранных дисциплинах;
* совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
* адаптация к повышенным нагрузкам и дальнейшее их повышение;
* повышение психической устойчивости спортсмена к нагрузкам и соревнованиям;
* изучение и совершенствование методики спортивной тренировки и оздоровительных форм физической культуры.

Учебно-тренировочный процесс обучающихся осуществляется на основе общих и специфических принципах.

К основным принципам относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

К *специфическим принципам учебно-тренировочного занятия* относятся: единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность учебно- тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение учебно- тренировочных нагрузок, волнообразное изменение учебно-тренировочных нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса, соревновательная практика.

Основными *формами учебно-тренировочного процесса являются:* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях применяются следующие *методы*

обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

* словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
* наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
* практический: методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям); методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

*Средствами* обучения и учебно-тренировочного занятия предусматриваются следующие виды упражнений: разминка, бой с «тенью», изучение и совершенствование технических приемов тактики ведения боя с партнером в перчатках, работа на боксерских снарядах (мешок, насыпная и пневматическая груши, «лапы»,) условный бой, спарринг, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол), бег, прыжки в высоту и длину, упражнения с теннисным мячом, упражнения восстановительного характера.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах. Критериями

оценки эффективности подготовки служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке (приложение № 1).

Формами подведения итогов реализации являются: наблюдения за процессом занятий; проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики; выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке; наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв; участие в соревнованиях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н "О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 N 67554).

* 1. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей

конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены выполняют нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учено-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов при подготовке свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная

последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Годичный цикл в виде спорта бокс состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности тренирующихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – (базовый)

– направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами.

Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80-20%, для тренировочного этапа – 60- 40%.

Специальный подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30-40% к 6070%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности за и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

Соревновательный период делится на два этапа:

Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования новых технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

-восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов;

-дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

-создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

-моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

4) Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсмена. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Необходимо отметить, что многолетний план не должен быть механическим воспроизведением нескольких годичных планов с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач, и средств. План должен предусматривать возрастание из года в год требований к различным сторонам тренировки боксёра. Для этого в нём полагается рациональное изменение задач тренировки, структуры тренировочных средств и величины их нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в течение планируемых лет подготовки.

На продолжительность многолетней подготовки также могут оказывать существенное влияние внешние причины, например, тенденции развития бокса и связанные с ними изменения правил оценки эффективности соревновательной

деятельности; снижение возрастного ценза для участия в ответственных и зарубежных соревнованиях и др.

Успех многолетней подготовки боксёра в значительной степени зависит от того, насколько правильно тренер и занимающийся оценивают современное состояние бокса, перспективы его дальнейшего развития, следовательно, представляют себе конкретные цели и задачи своей спортивной деятельности.

1. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.
2. **Годовой учебно-тренировочный план**

Тренировочный процесс по боксу рассчитан на 52 недели в год, 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.

На основании годового учебно-тренировочного плана, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 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.

Примерный годовой учебно-тренировочный план.

Таблица №5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (чел) |
| 10-20 | 8-16 | 4-8 |
| 1. | Физическая подготовка: | 99-124 | 124-140 | 160-180 | 200-202 | 166-200 |
| Общая физическая подготовка | 55-77 | 77-90 | 80-90 | 90-90 | 66-84 |
| Специальная физическая подготовка | 44-47 | 47-50 | 80-90 | 110-112 | 100-116 |
| 2. | Техническая подготовка | 80-100 | 102-126 | 160-192 | 220-240 | 270-320 |
| 3. | Тактическая подготовка | 2-8 | 8-25 | 50-60 | 80-90 | 120-150 |
| 4. | Психологическаяподготовка | 2-8 | 8-25 | 30-35 | 50-80 | 101-130 |
| 5. | Теоретическаяподготовка | 12-20 | 20-30 | 30-30 | 40-45 | 30-35 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Аттестация | 6-6 | 6-6 | 16-16 | 16-30 | 24-30 |
| 7. | Соревновательнаядеятельность | 2-3 | 3-5 | 30-35 | 36-40 | 80-86 |
| 8. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 15-20 | 20-20 | 17-20 |
| 9. | Судейская практика | 0 | 0 | 15-20 | 20-23 | 17-20 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 4-6 | 6-12 | 30-35 | 35-40 | 80-100 |
| 11. | Медицинскоеобследование | 4-6 | 4-6 | 8-8 | 8-8 | 6-8 |
| 12. | Самоподготовка | 23-31 | 31-41 | 60-72 | 83-93 | 104-124 |
| 13. | Интегральная подготовка | 0 | 0 | 20-25 | 24-25 | 25-25 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 560-728 | 832-936 | 1040-1248 |

1. **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»**

Планируемый *объем соревновательной* деятельности устанавливается в дополнительной образовательной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и

комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

 Таблица №6

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Этап совершенст- вования спортивного мастерства |
| До года | От года до 2хлет | Свыше двух лет | До трех лет | Свыше трехлет |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 2 |

* 1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

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

 Таблица №7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки(количество дней) |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивногомастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовкек международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовкек чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке кдругим всероссийским спортивным соревнованиям | -  | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно- тренировочные мероприятияпо общейи (или) специальной физическойподготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2 | Восстано-вительные мероприятия | - | **-** | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексногомедицинскогообследования |  |  | До 3 дней,но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно- тренировочные мероприятияв каникулярный период | До 21 суток подряд и не болеедвух учебно- тренировочногомероприятийв год | - |
| 2.5. | Просмотровые тренировочныемероприятия | - | До 60 суток |

* 1. Режим учебно-тренировочного процесса.
* Организация проводит работу с обучающимися в течение календарного года.
* Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.
* Организационное начало учебного года – 1 января, окончание – 31 декабря.
* Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8:00 до 20:00 согласно расписанию тренировочных занятий.
* Час учебно-тренировочного занятия – 60 минут.
	1. Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый

реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШ Кежемского района».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

*Структура рабочей программы тренера-преподавателя:*

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельностиотдельного этапа спортивной подготовки;

*Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:*

1. Титульный лист (на бланке Организации):
	1. Гриф согласования с руководителем Организации;
* Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
1. Пояснительная записка:
	1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
* Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
1. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:
* Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
* Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
* План по месяцам;
* Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
* Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

1. **Примерный календарный план воспитательной работы.**

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

* Формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
* Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* Укрепление здоровья спортсменов;
* Привитие навыков здорового образа жизни;
* Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

 Таблица №8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно- тренировочногопроцесса |
| 2. | Здоровье сбережение |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной исоревновательной деятельности | Учебно- тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно- тренировочногопроцесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Учебно- тренировочныйграфик |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно- тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса |

* 1. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

 Таблица №9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговойкультуры» | 1-2 раза в год |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Процедура допинг- контроля»«Подача запроса на ТИ»«Система АДАМС» | 1-2 раза в год |

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной

подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

* нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

«бокс»;

* контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа;

 Таблица №10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программытренера - преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно- тренировочного года илиполугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) дотрех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

* 1. Рабочая программа по виду спорта «бокс», программный материал

для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и

**учебно-тематического плана**

Каждое отдельное тренировочное занятие является важным звеном всего тренировочного процесса. Тренировочные занятия различаются по своей направленности: тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Тренировочные занятия направлены на обучение спортивной технике, развитие физических, двигательных качеств спортсмена. Восстановительные занятия включаются в план, как только обнаруживаются признаки переутомления спортсмена, ухудшения его состояния. Модельные занятия проводятся на предсоревновательном и соревновательном периодах. Они характеризуются стремлением соблюдать условия, типичные для предстоящих соревнований. Контрольные занятия проводятся во всех периодах тренировочного процесса для определения технической, тактической и физической подготовленности.

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования безопасности

К занятиям боксом и участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время тренировочного процесса и спортивных соревнований необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале.

На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

При проведении тренировочных занятий и соревнований по боксу возможны следующие опасные факторы:

травмы при падении на скользком покрытии;

травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

травмы при выполнении упражнений без разминки.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, медицинскому работнику, (судье соревнований), который сообщает о произошедшем администрации спортивной школы (главному судье соревнований).

В случае неисправности спортивного инвентаря, оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, а инвентарь промаркировать как неисправный.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

Проверить готовность учебного места к занятиям.

Провести инструктаж по технике безопасности.

Надеть необходимые средства защиты.

**Требования безопасности во время занятий.**

Тренировка должна происходить только в присутствии тренера.

Во избежание столкновений, занимающимся необходимо соблюдать безопасную дистанцию.

Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Любые действия во время тренировки, обучающиеся выполняют только с разрешения или по команде тренера.

Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать спортивный инвентарь в специально отведенное для его хранения место.

Спортивную форму для занятий сменить на сухую и чистую повседневную одежду, предварительно приняв душ.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию обучающихся согласно плану эвакуации (при условии его безопасности).

Проверить количество обучающихся в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

Основной задачей этапа начальной подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; осведомление технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многообразной подготовки, (под многообразной тренировкой понимается развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом. Применение средств общей физической подготовки ставит основной

задачей - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба на лыжах, плавание.

Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием. Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м,100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения. Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанге (вес 70-80% от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловищем. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой Тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 515 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости.

Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы.

Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок.

Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом - два последовательных

в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров.

На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Применение изученного материала в тренировочных парах и вольных боях. Тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности. На данном этапе подготовки, основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и

слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении материала особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Вид тренировки, где шлифуется тактика и техника бокса (15-20 мин). Понятие «проверочные старты», которое есть в других видах спорта, в боксе относительно и противоречиво. Угроза получения нокаутирующего удара заставляет боксера тщательно готовиться к каждому соревнованию. Боксер, вышедший на бой в ринг, должен быть готов ко всему, независимо от своего физического состояния и спортивной формы.

Проигранный более слабому сопернику даже тренировочный бой (спарринг), с одной стороны, существенно психически воздействует как на выигравшего, так и на проигравшего спортсмена. Основной задачей тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции: изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу; изучение маневренной защиты в планируемой динамике. Далее задача усложняется включением: ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки; ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты. Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном под этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную

стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Основной задачей 2-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практическая изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) техник тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативное™ и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико- тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника

Основной задачей учебно-тренировочных этапов 3-го-5-го годов, является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. На этом под этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий

противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации. На этом под этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.

На этапе спортивного совершенствования мастерства (ССМ - 1,2,3) в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует развития «наглядно- действенного» и «наглядно творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных техникотактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и, особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимо устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите. Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

**Например:**

Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище.

В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

**Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах;**

Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой.

Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

**Например:**

Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки);

От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз

«пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

**Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:**

Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

**Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:**

Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

**Примерные упражнения для совершенствования в действиях:**

Противнику предлагается применить тактику боксера - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

**Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:**

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер

при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять.

Однако всего этого еще далеко недостаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в тренировочных и соревновательных боях. Прежде всего, необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою. Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя. Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою. Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод

из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия.

Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя. Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план. Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику.

В процессе подготовки надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя.

Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества. Содержание подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе ВСМ боксер обязательно должен тренироваться 6 раз в неделю по 2 раза в день и иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные да автоматизма свои «коронные» комбинации (технико-тактические приемы).

Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса. Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учетом индивидуальной технико – тактической подготовленности и индивидуальных функциональных качеств.

Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне

соревнований республиканского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния. Тренер и сам боксер должны вести постоянную разведку технико-тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации.

Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера. С этой целью должна систематически использоваться круговая технико- тактическая тренировка с организацией тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и т. д.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической подготовленности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований.

В связи с этим особую роль играют правильно спланированные объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на вегетативную и сенсомоторную системы организма, включая эмоционально-волевую сферу.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс

 Таблица № 11

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Сила | 3 |
| **Условные обозначения:** |

1 - незначительное влияние.

2 - среднее влияние;

1. - значительное влияние;
2. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.
	1. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки

Укомплектованность Организации педагогическими, руковщими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 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).;

* 1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

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](http://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=420817&date=13.03.2023) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) №23.

* 1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

 Таблица №12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудованияи спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 6. | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 7. | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
| 8. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11. | Зеркало настенное (1x2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5x6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2x1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная «бодибар»(от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 28. | Подвесная система для боксерской грушинасыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 33. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 34. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 35. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 36. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 38. | Снаряд тренировочный «пунктбол» | штук | 3 |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 40. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 42. | Татами из пенополиэтилена «додянг»(25 мм x 1 м x 1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

* 1. Перечень информационного обеспечения Программы.
1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312

с., ил.

1. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных

единоборствах: автореф. дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.

1. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в

боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

1. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
2. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
4. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

 Приложение № 1

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до годаобучения | Норматив свышегода обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | – | – |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мячавесом 150 г | м | не менее | не менее |
| 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | не более |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положениястоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи | см | не менее | не менее |
| +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
|  |  |  | 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросокнабивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | не менее |
| - | - | 7 | 6 |

 Таблица № 1

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет |
| 1.1. | Бег на 60 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м |  | не менее |  |
|  |  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более |  |
|  |  |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее |
|  | на гимнастической скамье(от уровня скамьи) |  | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м |  | не менее |  |
|  |  |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 3.1. | Бег на 100 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более |  |
|  |  |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
|  |  |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| – | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 25.30 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снарядавесом 500 г | м | не менее |
| – | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 29 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести ударыпо боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее |
| 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести ударыпо боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |
| 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношескийспортивный разряд» |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд» |

 Таблица № 2

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»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |
| 1.1. | Бег на 60 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м |  | не менее |  |
|  |  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 2.1. | Бег на 100 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более |  |
|  |  |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
|  |  |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 2.8. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| – | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23.30 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снарядавесом 500 г | м | не менее |
| – | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снарядавесом 700 г | м | не менее |
| 35 | – |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |
| 3.1. | Бег на 100 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более |  |
|  |  |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
|  |  |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокойперекладине | количество раз | не менее |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более |  |
|  |  |
| 3.8. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положениялежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| – | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 22.00 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| – | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 37 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |
| 4.1. | Челночный бег 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 ударыпо боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее |
| 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу,держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |
| 303 | 297 |
| 5. Уровень спортивной квалификации |
| 5.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

