

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРЯК»

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании  
тренерско-педагогического совета  
Протокол № 05  
от «06» 06 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБУДО-СШОР «Сибиряк»  
  
А.А. Лысов  
Приказ № 100 от «13» по «06» 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Тяжелая атлетика»**

Срок реализации: 10 лет  
Авторь - разработчики:  
С.В. Курьерова - зам. директора по  
учебно-спортивной работе,  
Г.Н. Ваманина - инструктор-методист,  
А.А. Стариков - тренер-преподаватель

г. Ангарск  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-3
1. Общие положения	3-7
1.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика» 3-4	
1.2. Специфика организации тренировочного процесса Структура системы многолетней спортивной подготовки	4-7
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7-20
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах этапов спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» 7-9	
2.2. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»	9-10
2.3. Режим тренировочной работы	10-12
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12-14
2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
2.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
2.7. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	16-20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	20-29
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	20-25
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	25-26
3.3. Планы антидопинговых мероприятий	26-29
3.4. Планы инструкторской и судейской практики	29
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	30-31
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «тяжелая атлетика»	30
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	30-31
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	32-51

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк» Ангарского городского округа (далее – Школа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду «бокс» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 года № 949, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ от 13.12.2022г. № 71492), с учетом основных положений:

- Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона о внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказом Минздрава Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке 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 и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016 г., регистрационный № 42578);

- Правилами вида спорта «тяжелая атлетика».

Также программа должна учитывать внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса т/атлетов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки т/атлетов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;

- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение

вершин спортивного мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по тяжелой атлетике, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по тяжелой атлетике;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик, подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по тяжелой атлетике.

## **1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Подготовка спортсменов высокого класса предполагает систему многолетней подготовки.

Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс воспитания, спортивной подготовки, развития, повышения функциональных возможностей спортсменов.

Важным условием успеха тренера в работе является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при спортивной подготовке и совершенствовании во всех видах подготовки.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- владение основами техники вида спорта «бокс»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов

(испытаний)

по видам спортивной подготовки.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- владение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов

(испытаний)

по видам спортивной подготовки;

• принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

• принятие участия в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

• получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

• повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

• соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

• приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

• владение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

• выполнение плана индивидуальной подготовки;

• закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

• соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

• ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы

(испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта РФ» не реже одного раза в три года;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Иркутской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно – педагогические мероприятия.

## **2. Нормативная часть программы**

## **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».**

Система многолетней тренировки в боксе представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки боксера определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлена в приложении № 1

На ЭНП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ЭСС).

Тренировочный этап (ЭСС), формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке., а также лица, выполнившие норматив спортивного разряда. Перевод по годам подготовки на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «кандидата в мастера спорта». Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из спортсменов, получивших спортивное звание «Мастера спорта России». На этом этапе учитывается условие положительной динамики прироста спортивных показателей. (приложение № 2).

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), на следующий этап спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки боксеров по годам подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс развитие физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в боксе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

## **2.2. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные



соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий по виду спорта «бокс» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «бокс»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «бокс»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта «бокс» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку. (приложение № 4).

### **2.3. Режим тренировочной работы**

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) может быть сокращен не более чем на 25 процентов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-боксеров принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в СШОР «Сибиряк», должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

В спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится, на основании решения тренерского совета, директором спортивной школы.

Для спортсменов на этапах ССМ, ВСМ план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки.

#### **2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

##### **Медицинские требования**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено,

только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия боксом.

### **Психофизические требования**

В единоборствах в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно-рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации;
- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;
- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов спортивной деятельности и, который приводит к

формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период спортивной подготовки прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь - на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала атаки, защиты).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом (занимающимся) необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те, или иные проявления способностей. Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

- морально-волевою готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много

дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание».

У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс: наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие.

Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является неперенным фактором соревнования.

Психическая напряженность - это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях, как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокompенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

## **2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиями

- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке 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 и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016 г., регистрационный № 42578);

-обеспечение спортивной экипировкой (приложение № )

## **2.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. (приложение №)

## **2.7. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

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 встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов;

втягивающий, базовый (общеподготовительный), 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.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в виде спорта

«бокс» важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки боксеров в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня.

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

### **Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).**

В каждом макроцикле тренировки боксеров обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки боксеров в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса боксеров в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания



структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у боксеров различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм боксеров.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке боксеров являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности боксеров к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено тренером на полноценное физическое и особенно психическое восстановление боксеров.

Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки боксеров, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей боксеров. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

### **Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).**

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса боксеров, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются:

- повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке боксеров применяют различные типы мезоциклов.

**Втягивающий мезоцикл** - характеризуется постепенным подведением

боксеров к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовый мезоцикл** - основная работа с боксерами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** решает задачи комплексной подготовки боксеров, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

**Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл** содействует целенаправленной психической и тактической подготовке боксеров, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

**Соревновательный мезоцикл** включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода подготовки боксеров. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке боксеров наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

### **Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).**

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса боксеров, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса боксеров на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных и
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами тренировочного воздействия на боксеров и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке боксеров -новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

- окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

- регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

**Втягивающие** - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма боксеров к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые (общеподготовительные)** - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме

боксеров, решают главные задачи технико- тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

**Контрольно-подготовительные** можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по виду спорта «бокс» в процессе тренировочной деятельности).

**Подводящие** - их содержание зависит от особенностей подведения боксеров к соревнованиям.

**Восстановительные** - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно- подготовительных микроциклов.

**Соревновательные** - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в виде спорта «бокс».

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки боксеров. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды.

В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный.

Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный.

Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части.

**Подготовительная часть** (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсменов для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

**Основная часть** (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**Заключительная часть** (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки.

Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования

боксеров требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки боксеров зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов (занимающихся).

Организационные формы проведения занятий:

**групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами (занимающимися), усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

**индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

**самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1.1.1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

1.1.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

1.1.3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

1.1.4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

1.1.5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

1.1.6. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

**Этап начальной подготовки**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое

развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; 2) возрастные особенности физического развития; 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

**Тренировочный этап (спортивной специализации)**

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и

развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной специализации является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на освоение тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться и как их исправлять.

## **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

На этапах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

Основными задачами подготовки являются:

- Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
- Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
- Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально- волевой подготовленности.
- Сохранение здоровья.

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



## **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- При проведении занятий по боксу соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.
  - Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
  - В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  - Тренеры и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
  - О каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
  - В процессе занятий тренер и спортсмен должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.
- Проверить внешний вид спортсменов.
- После тренировки тщательно проверить зал бокса.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.
- Строго соблюдать правила бокса.
- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

- Проветрить спортивный зал.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3.3. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи

проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски жестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг - контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до боксеров материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности боксеров в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	январь	Директор
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Январь-февраль	Заместитель директора Тренеры - преподаватели
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	Февраль-март	Тренеры-преподаватели
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Февраль-март	Тренеры-преподаватели
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренеры-преподаватели
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

### 3.4. Планы инструкторской и судейской практики

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

навыками.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по боксу. Поочередно, выполняя роль инструктора, боксеры последовательно и систематически осваивают атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его освоения.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

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

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

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

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

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целей этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными критериями в подготовке лиц, занимающихся видом спорта «бокс» на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

#### **4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бокс».**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных боксеров для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных боксеров для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- просмотр и отбор перспективных боксеров на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.**

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом, и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путём решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, его подготовленность, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Очевидно, что в течение одного или нескольких дней нельзя достигнуть состояния спортивной формы или утратить его. Этапное состояние является следствием многих тренировочных занятий, воздействия которых постепенно суммируются. Поэтому справедливо утверждение, что в основе этапных состояний лежит кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

**Текущий контроль**, по результатам которого определяют повседневные колебания подготовленности, направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль**, который позволяет определить состояние спортсмена непосредственно в момент выполнения упражнений, предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Перевод в группу следующего этапа спортивной подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом заместителя директора на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Приложение № 1**  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утвержденной приказом  
директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество лиц
Этап начальной подготовки	2-3	9	10

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

**Приложение № 2**  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утвержденной приказом  
директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова ния спортивного	Этап высшего спортивного мастерства



	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	
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

**Приложение № 3**  
 к примерной дополнительной  
 образовательной программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «бокс»,  
 утвержденной приказом  
 директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

**Учебно – тренировочные мероприятия**

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Приложение № 4**  
 к примерной дополнительной  
 образовательной программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «бокс»,  
 утвержденной приказом  
 директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

### Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

**Приложение № 5**  
 к примерной дополнительной  
 образовательной программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «бокс»,  
 утвержденной приказом  
 директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

**Приложение № 6**  
 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом директора МБУДО СШОР «Сибиряк» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16,24, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2

**Приложение № 7**  
 к примерной дополнительной  
 образовательной программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «бокс»,  
 утвержденной приказом  
 директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	—	—	1	0,5	2	0,5	2	0,5
	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	2	0,5
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
	Майка боксерская	штук	на обучающегося	—	—	2	1	2	0,5	2	0,5
	Носки утепленные	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	2	0,5
	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5	2	0,5



0.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5		0,5
.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
б.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
	Халат	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	2	1	2
	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5

**Приложение № 9**  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утвержденной приказом  
директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

**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 года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
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 места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
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	-	И
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

**Приложение № 10**  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утвержденной приказом  
директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	—
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

2.7.	ногами		190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	—
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	и
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	—
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	—
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Приложение № 11**  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утвержденной приказом  
директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8

2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	—
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	—
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	—
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	—
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	—
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	



			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Приложение № 12**  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утвержденной приказом  
директора МБУДО СШОР «Сибиряк»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	—
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	—

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1   15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			—   10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.00   —
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			50   40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15   10
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
			7,1   8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240   200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			37   35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			—   17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			22.00   —
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее
			—   21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			37   —
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			24,0   25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10   7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10   7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее
			32   30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее
			321   315







