

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«АКАДЕМИЯ ЕДИНОБОРСТВ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО РО  
«СШОР «Академия единоборств»  
Ю.М. Рекша  
« 02 » сентября 2024 г.



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

Возраст обучающихся: с 9 лет  
Срок реализации программы:  
не ограничен

Автор-составитель:  
Колоева Анна Владимировна  
методист

г. Рязань, 2024

## Оглавление

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
III. Система контроля .....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	59
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	60

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся по спортивной дисциплине «Бокс» (номер-код Всероссийского реестра видов спорта – 025 000 8 6 1 1Я) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее – ФССП) и на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 года №134.

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### Виды учебно-тренировочных мероприятий:

№ ПП	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные 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

№ пп	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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	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		

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;  
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

#### Объем соревновательной деятельности:

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

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32	
Недельная нагрузка в часах								
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	3	4	4	4	4	
Наполняемость групп (человек)								
		10	8	4	4	1		
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	17-22	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5	
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30	26-30	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664	

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** разрабатывается ежегодно ответственным за организацию работы по предотвращению допинга и утверждаются Организацией по согласованию с ответственным за обеспечение антидопинговой работы в регионе.

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является:

недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их

производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://isi.rusada.ru/">http://isi.rusada.ru/</a> (приложение №2).

Этап начальной подготовки	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
			РУСАДА		

	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен <sup>1</sup> раз	в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1- раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	-------------------------	---	---	--------------	---

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен 1 раз	в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>
	3.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства,</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a></p>
	2.Семинар	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в

соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

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

### План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

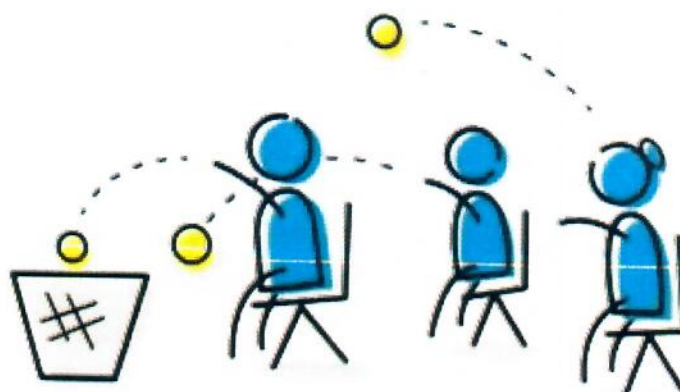
Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

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

Также Вы можете воспользоваться следующими играми(которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1.

#### Равенство и справедливость



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

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

### 2 вариант

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

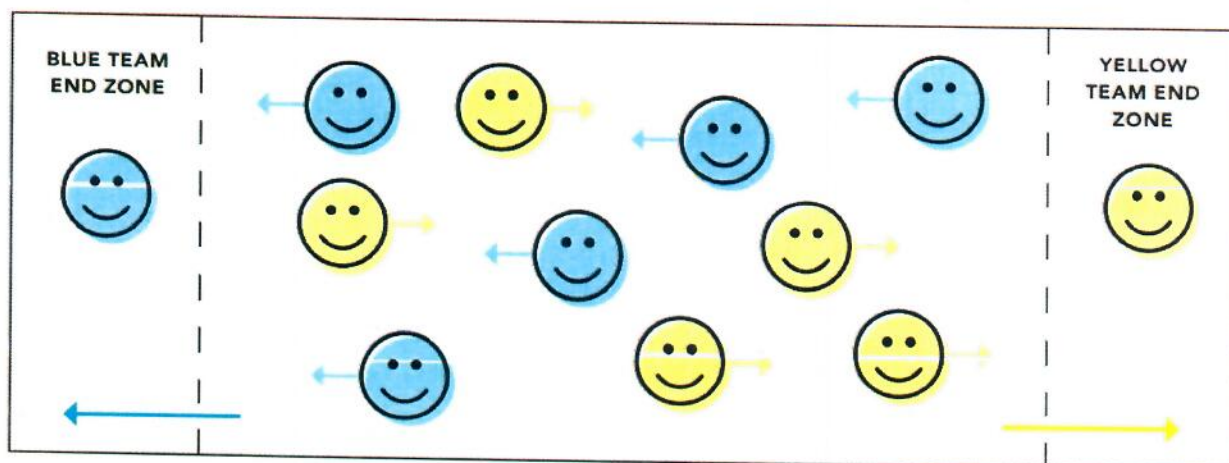
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

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

2.

### Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

### 3) Ценности спорта

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

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

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

### 4) Финальная игра

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

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

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

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

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

### Цели:

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

### Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
    - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
    - маскирует использование других запрещённых субстанций.
  - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - list.rusada.ru
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
  - критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
  - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
  - ретроактивное разрешение на ТИ.

## Программа для родителей (1уровень)

### Целевая аудитория:

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

### Направлена на:

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

### План презентации/доклада:

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

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

#### Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы – важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса.

Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервнопсихической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации.

### **III. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+5
3.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

**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
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	мин, с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.35
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	17
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	–

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.			не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения количество раз	Норматив	
			юноши	девушки
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.10
3.10.		мин, с	не более	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		23.00	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.		см	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	–
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	
			–	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	–
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.		количество	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения раз	Норматив	
			юноши	девушки
	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин		321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### ***IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)***

##### ***Программный материал по общей физической подготовке (ОФП) (для всех этапов подготовки).***

Общефизическая подготовка на всех этапах тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Строевые упражнения: Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с отягощениями, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

Общеразвивающие упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание, выкруты);

с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной.

С отягощениями – прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гирями.

***Программный материал по специальной физической подготовке (СФП)  
для этапа начальной подготовки.***

Упражнения в ударах по боксерским снарядам.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с набивными мячами.

Удары с отягощением.

Бой с тенью.

Имитация боксерской техники.

Технико-тактическая подготовка.

Программный материал этапа начальной подготовки:

Положение кулака.

Боевая стойка.

Передвижения в боевой стойке.

Прямые удары левой и правой в голову.

Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).

Боковые удары в голову и защита от них.

Защита от прямых ударов.

Защита подставкой.

Защита сведением рук.

Защита уклонами.

Боевые дистанции.

Комбинации из 3-4 прямых ударов.

Контратаки одиночными ударами.

Специфика тренировки в боксе предполагает уже на начальных этапах подготовки изучение множества технических приемов. Техника любого из боксёрских приёмов характеризуется способом построения частей данного действия. Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательных задач частей действий. Эти части называются звеньями основы техники.

Так, основы техники прямого удара правой в голову составляют: а) перемещение тела в направлении удара; б) поворот туловища с права на лево; в) ударное движение правой руки. Удар не получится, если хоть одно из этих звеньев спортсменом не выполняется. При обучении технике какого-либо действия на ведущем звене внимание заостряется больше всего. Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма. На этапе начальной подготовки тренер должен большое внимание уделять изучению основных положений типовой техники (удары, защиты, передвижения). Большое значение в формировании структуры движений удара имеют специальные упражнения из учебной фронтальной стойки боксера, которые ускоряют процесс обучения технике защит, способствуют развитию общей координации. При изучении основных ударов необходимо больше уделять внимания технике прямого удара левой в голову и туловище, так как прямой удар является основным в боксе. Его преимущества заключаются в краткости пути удара, в быстроте действий и точности, в сохранности защитного положения при ударе от встречных и контратакующих действий противника.

К деталям техники прямого удара правой в голову относятся: а) положение головы во время удара; б) положение левой руки; в) быстрота возврата в исходное положение. Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения данного действия и от индивидуальных особенностей занимающихся.

Также на начальном этапе подготовки боксеров необходимо уделять особенное внимание подготовительным действиям. Среди подготовительных действий в боксе выделяют:

передвижения - боксёрский шаг, вышагивание, челночное передвижение, мелкие боксёрские шаги, семенящие шаги, подскоки;

обманные движения (финты): финты показа руками, финты-передвижение, финты туловищем.

Уже на начальных этапах спортивной подготовки боксеры должны иметь представление о специальном техническом арсенале, в который входят следующие боевые действия: атакующие действия (удары), защитные действия (приемы защиты) и подготовительные действия.

Атакующие действия (удары) сводятся к следующим видам: прямой удар левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в голову, прямой правой в туловище, снизу левой в голову, снизу правой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в туловище, сбоку левой в голову, сбоку правой в голову, сбоку левой в туловище, сбоку правой в туловище.

Защитные действия (приемы защиты) сводятся к следующим видам: защита руками (подставка ладони, предплечья, локтя, плеча левой или правой руки, отбив «подбив» кулаком, предплечьем левой или правой руки, накладка ладони, предплечья левой или правой руки), защита передвижением (шаг назад-влево-вправо, шаг с поворотом туловища влево-вправо), защита движением туловища (уклон влево, вправо, назад (отклон), нырок).

По мере того, как будут усвоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами. Изучая любой удар, необходимо одновременно изучать и все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита от него должны быть закреплены в условном и вольном боях.

Условный бой является основным упражнением боксера в учебно-тренировочном процессе. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного боксера (атаковать может только один боксер, другой – может лишь защищаться), т.е. условный бой ведется исключительно по заданию тренера.

Вольный бой должен быть продолжением основной части занятия по совершенствованию техники и тактики бокса. В вольных боях должны решаться определенные тактические задачи: бой против боксеров с наступательной тактикой, бой против боксеров, придерживающихся дистанции дальнего или ближнего боя, бой против физически сильного боксера - «нокаутера», бой против левши, против боксера - «темповика». Упражнения в вольных боях способствуют развитию навыков ведения боя с боксерами различной специализации. Перед вольным боем тренер дает каждому боксеру различные задания: боксеру высокого роста дается задание использовать преимущество длинных рук, боксеру низкого роста дается задание уходить от прямых ударов, теснить противника к канатам, навязывать ему ближний бой.

Основные виды ударов. Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника. Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься: а) только рукой и сохранением первоначального распределения

веса; б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу; в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу. Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Займите боевую стойку строго против зеркала. Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу-вверх вслед за движением левого кулака вперёд по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки. Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок. То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны. Прямой удар левой в голову с шагом вперед. Прямой левой с шагом вперед выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не даёт возможности нанесения точного удара, либо, когда необходимо нанести сильный удар. Находясь в боевой стойке, боксёр срывает левый кулак вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой. Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара. Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение. Прямой удар левой в голову с шагом назад. Прямой левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции. Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад. Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком. Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол. Комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках. Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой в голову, делаем шаг вперед. Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол. Подтягивая правую ногу к левой, боксёр возвращает левую руку в исходное положение занимает стойку. Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с

движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад. С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Прямой удар правой в голову относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксёр обычно стремится вложить в него большую часть своего веса. Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов. Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка. Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок. Прямой правой в голову может наноситься с места, но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка. Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места. В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа. Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу. Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка. Прямой правой в голову с подшагом вперед левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар-выпад. Прямой удар правой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним. Непосредственно перед выполнением удара боксер из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч. С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар

правой. Происходит полный перенос веса тела на левую ногу. Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу. В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках слева направо, а затем, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

Основные виды защиты. Основные виды защиты в боксе: 1) уходом; 2) подставкой; 3) отбивом; 4) уклоном; 5) нырком.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника. Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед. Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. К защите уходом следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед. Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику. Для защиты подставкой боксер может использовать ладонь (раскрытую или сжатую в кулак), плечо, предплечье. Подставкой можно защищаться на всех дистанциях. Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар. Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову. Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту. Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью, или предплечьем по кулаку или предплечью противника. Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов. Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз. При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову. Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево. При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево. Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище. При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой. При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

Защита нырком. Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: ударов снизу и боковых ударов.

***Программный материал по СФП для учебно-тренировочного этапа:***

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.
- Программный материал учебно-тренировочного этапа:
- Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
- Удары снизу и защиты от них.
- Удары сбоку и защиты от них.
- Комбинации ударов (простые).
- Комбинации ударов (сложные).
- Защиты.
- Передвижения.
- Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
- Защита сближением.
- Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
- Сложные атаки.

Условные бои.

Вольные бои и спарринги.

Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются следующие задачи:

изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий;

обеспечение надёжности защит подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. быстрый переход от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;

умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

Совершенствование тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцирование их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы 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. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Этап углубленной спортивной специализации является базовым для выбора будущей направленности спортсмена, на котором боксеры овладевают техникой ближнего боя, дальнего боя, боя на средней дистанции.

Ведение ближнего боя является эффективным оружием боксера. К основным тактическим действиям ближнего боя относятся: ложные удары

(финты), обманные действия (руками, туловищем) с целью раскрытия слабых мест соперника, развитие наступательных и оборонительных действий; использование ближнего боя для развития собственной атаки длинными сериями ударов в туловище и голову; ведение контратакующих действий в ближнем бою с целью утомить и ослабить сопротивление противника.

Техника боя на ближней дистанции имеет две основные разновидности: 1) техника боксера, стремящегося нанести сильный удар; 2) техника боксера, стремящегося нанести большое количество легких ударов.

Легкие слитные удары необходимо наносить часто и быстро. Поэтому для техники этих ударов характерен совсем не большой разворот туловища. Удары наносятся с помощью мышц плечевого пояса, плеча и предплечья. Сильные удары выполняются при активном участии мышц ног, туловища и плечевого пояса. Существует две основные боевые стойки – атакующая и контратакующая.

Атакующая стойка, группированная: ноги согнуты в коленях, почти вся ступня касается пола, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки согнуты в локтях и опущены вниз, слегка прижаты к туловищу. Боксеры, находясь в позиции, не касаются головами друг друга и не сковывают движений. Руки остаются свободными, и боксер может наносить удары и выполнять защиту. Тактически эту позицию применяют для того, чтобы захватить инициативу и первым нанести серии ударов в ближнем бою, опережая защиту противника.

Контратакующая стойка: туловище слегка согнуто в пояснице и наклонено вперед, ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны, вес тела перенесен на левую ногу. Находясь в контратакующей стойке, боксеры касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтях согнуты под острым углом, приподняты, локти прижаты к туловищу, мышцы тела не напряжены. Ноги в коленях несколько согнуты, почти вся ступня находится на полу. Такая позиция позволяет боксеру отдохнуть от проведения собственных атак и защищаться от активных действий противника. Пользуясь ею, боксер может выбрать подходящий момент для контратаки. При контратакующей стойке боксер борется за внутреннее положение рук в позиции противника. Это позволит наносить удары в туловище и в голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, боксер накладывает кисти рук или предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище, а затем в голову.

Примерные упражнения в ударах на ближней дистанции: короткие легкие одиночные удары боковые и снизу без поворота, с помощью участия мышц плечевого пояса; короткие резкие одиночные удары боковые снизу (с резким поворотом туловища и плеч, не отрывая руки от туловища; удары снизу в туловище с поворотом; «рубящий» боковой удар правой в голову с помощью мышц ног и плечевого пояса); двойные легкие удары (сочетание боковых и ударов снизу); двойные удары (сочетание легких ударов, а также лёгких ударов с резкими).

Примерные упражнения в технике защиты на ближней дистанции: защита подставками в сочетании с уклонами, защита блокированием, сочетание защиты подставками с защитой блокированием, «клинч» – сковывание противника, навязывающего ближний бой (для этого боксёр накладывает предплечья на локти и плечи противника и прижимается к нему выпрямленным туловищем, мешая наносить удары, затем вводит прямые руки снизу под руки противника и разводит их вперед-вверх и в стороны).

Примерные упражнения в технике атакующих и контратакующих действий на ближней дистанции. Атаки и контратаки подготавливаются с помощью маневрирования, ложных действий. Вход в ближнюю дистанцию осуществляется: во время собственной атаки, во время своей встречной или ответной контратаки. В бою боксёр попадает в ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он сразу стремительно входит в ближнюю, где атакует или контратакует противника. Боксёр может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции. Бой на ближней дистанции ведётся с помощью маневрирования, защиты, одиночных, двойных и серийных ударов.

Выход из ближнего боя осуществляется: с помощью накладывания кистей рук на плечи противника и неожиданного выхода – шаг назад правой ногой, а для боксёра-левши – левой ногой; с помощью защиты нырком от бокового удара правой в голову и шага левой ногой влево; если противник стремится возобновить ближний бой, то, чтобы остановить его, боксер наносит встречные удары, с помощью защиты нырком от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой, при этом боксер вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его продвижение; с помощью прямых ударов левой в голову и шагом назад правой ногой; с помощью серий коротких прямых ударов правой в голову и шагом назад правой ногой.

Техника боя на дальней дистанции. Примерные упражнения в ударах на дальней дистанции: лёгкий прямой удар левой в голову (удар наносится без переноса веса тела на левую ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую, толчковую, ногу); лёгкий прямой удар правой в голову (удар выполняется без значительного переноса веса тела на левую ногу, толчковая нога до конца удара – правая, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий прямой удар правой в голову (удар наносится как встречный при маневрировании боксера вперед или назад, мгновенно при появлении цели, в ударе участвуют мышцы ног, туловища, плечевого пояса, предплечья); прямые удары на отходах (удары выполняются при маневрировании вперед или назад); резкий боковой удар левой в голову со «скачком» (проводится при уклоне влево, переноса вес тела на левую ногу, затем с толчком левой ноги наносится удар левой, при этом одновременно левая нога выдвигается вперед, а правая ставится на ее место, вес тела в момент удара несколько смещается на правую ногу); двойной удар – лёгкий боковой удар левой со «скачком» и

короткий, резкий прямой правой в голову (при проведении двойного удара, боковой левой может наноситься «подсечка», т.е. левая нога начинает двигаться вперед только после того, как ее место займет правая нога); резкий боковой удар левой в голову под шаг правой ноги (удар наносится после предварительного переноса веса тела на левую, толчковую ногу, в момент удара правая нога ставится вперед-вправо); двойной удар – лёгкий боковой удар левой под шаг правой ноги и резкий короткий прямой удар правой в голову с шагом левой вперед-влево.

Примерные упражнения в защитах на дальней дистанции: защита отклонами – назад, влево и вправо (без отходов); защита шагами – назад влево и вправо (без поворота туловища); защита шагами – назад, влево и вправо с поворотами туловища («сайд-степы»); защита в сочетании отклонений с шагами – назад, влево и вправо без поворота туловища; защита в сочетании отклонений с шагами – назад, влево и вправо с поворотом туловища (так называемые сайд-степы).

Примерные упражнения в технике атакующих действий: подготовка атаки – маневрированием, ложными действиями; атака одиночными, двойными, повторными и серийными ударами; защита от контратаки противника, во время собственной атаки (при подготовке атаки, в момент атаки и после нее).

Выход из боя, примерные упражнения в технике контратакующих действий: подготовка контратаки – маневрированием, ложными действиями; ответная контратака при защитах отходами, уклонами, подставками, контратака проводится одиночными, двойными и серийными ударами, развивается контратака как с продвижением вперед, так и назад; встречная контратака выполняется одиночными, двойными и серийными ударами.

Техника боя на средней дистанции также имеет два варианта. Это техника боксёров – «нокаутёров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с двух рук и техника боксёров – «темповиков», для которых характерна собранная стойка, серийные, автоматизированные и избирательные удары с большой частотой, удары не очень сильные, без резкого поворота туловища, слитный переход от ударов к защитами и обратно.

Примерные упражнения в ударах на средней дистанции: короткий резкий прямой удар правой рукой в голову наносится за счёт мощного поворота туловища, рука движется вместе с туловищем, и удар наносится в момент фронтального положения туловища; короткий резкий прямой удар правой рукой в голову при активном участии мышц ног и плечевого пояса («рубящий»); короткий лёгкий удар правой рукой в голову и туловище, с незначительным переносом веса тела на левую ногу; длинный резкий удар снизу левой в голову и туловище при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный резкий удар снизу правой в голову и туловища при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный лёгкий удар снизу левой рукой в голову и туловище;

длинный легкий удар снизу правой рукой в голову и туловище; боковые одиночные удары резкие и легкие в голову и туловище; двойные удары из сочетания лёгких и резких прямых, боковых и ударов снизу (резкий удар наносится в конце серии), из сочетаний лёгких ударов.

Примерные упражнения в технике в атакующих и контратакующих действиях: для подготовки атаки и контратаки применяются: маневрирование и ложные действия; вход в среднюю дистанцию осуществляется во время собственной атаки, во время атаки противника с помощью ответной контратаки, встречной контратаки; бой на средней дистанции ведется с помощью маневрирования на средней дистанции, защит, одиночных, двойных и серийных ударов; выход на средней дистанции применяется после успешной атаки или контратаки, после защиты от ударов противника.

### ***Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства***

На этапах обучения в группах ЭССМ и ЭВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

На данных этапах 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.

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается теоретическая подготовка. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксера и требует большой и длительной работы. Современный спортсмен должен не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Тренеру нужно научить занимающихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Чем выше уровень теоретической подготовки боксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки, тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов.

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование изученных технико-тактических приемов.
2. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации.

### 3. Совершенствование различных вариантов ударов и защит от них.

Для роста мастерства спортсмена основную роль играет индивидуальная работа с ним. Для того, чтобы правильно решать задачу совершенствования отдельного боксёра, тренер должен постоянно наблюдать за ним, всесторонне оценивать его технику и тактику. Чтобы детально выяснить личные особенности, характеризующие каждого боксёра, необходимо применять условные, а также вольные бои. В тренировочных боях и в соревнованиях тренер, наблюдая за боксёром и выявляя личные особенности каждого, выясняет на какой дистанции боксёр действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся применить свои приёмы, какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боксёр, какие именно приемы удаются ему лучше других, какая боевая манера более свойственна данному боксёру, успешнее пользуется он атаками или контратаками, на дальней или же средней дистанциях, одиночными, двойными ударами или серией ударов, какими психологическими особенностями отличается боксер: активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя и т.д. Только с помощью анализа условных и вольных боёв, также боёв на соревнованиях (общей координации движений, уровня физической подготовленности, особенностей физических и психологических качеств и т.п.) тренер подробно составляет для себя характеристики боксёров и изменяет направление, в котором ему следует работать над формированием или совершенствованием индивидуальной боевой манеры каждого боксёра. В соответствии с этим строится индивидуальный план обучения и тренировки боксёра. В ходе занятий может оказаться, что какие-то разделы программы будут усвоены быстрее, чем предполагалось, а на других придётся задержаться больше. Составленные тренером, на основе наблюдений, индивидуальные планы спортивной подготовки боксёров не являются неизменными и окончательными. Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксёров во время боя, тренер ставит перед ними новые задачи и полностью изменяет общее направление, работы с тем или другим боксёром. Таким образом, одна из задач тренеров на этом этапе подготовки боксёров состоит в том, чтобы на основе выявления их физических, психологических и технико-тактических особенностей определить конкретное направление совершенствования тренирующихся. Неоднократно разъясняя основы техники и показывая её, тренер добивается от боксёра не только умения правильно повторять показанное, но и умения объяснить любую деталь совершенствуемого приёма. Вначале упражнения выполняются под наблюдением тренера и сопровождаются необходимыми разъяснениями и указаниями; позже, когда боксёр усвоит структуру движения, он может упражняться и самостоятельно. Боксёр должен многократно повторять совершенствуемое движение вначале в равномерном небыстром темпе, затем, ускоряя его, до максимальных быстрых движений, но, не напрягаясь при этом, наконец, в заданном или произвольно изменяемом темпе, изменять условия, в

которых выполняется или с которыми сочетается прием. Упражнения следует повторять из занятия в занятие в течение длительного периода времени. Затем это же упражнение необходимо неоднократно применять (т.е. повторять) в изменяющихся условиях условного и вольного боев. Совершенствование техники проходит в определённой последовательности при постепенном увеличении трудности упражнений. Так, овладевая ударами, боксёр вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнёром. Затем условия постепенно усложняют. Сопротивление партнёра, вначале элементарное, постепенно усиливается: вначале партнёр применяет только защиту, затем он дополняет защитные действия контратаками. Наконец, боксёры упражняются в бою, в котором партнёр вначале оказывает (по заданию) боксёру слабое противодействие, а позже активное. Всё это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, умение своевременно выполнять их, умение избирать удобные моменты для удара и правильно рассчитывать дистанцию и время. Постепенно, от занятия к занятию, пользуясь такой последовательностью в упражнениях, боксёры переходят к применению изучаемых действий в вольном бою. Если же в усложнённых условиях движение искажается, становится неправильным или боксёр утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к предыдущим упражнениям в более простых условиях и с менее быстрым темпом. Для закрепления того или иного приёма применяют упражнение, в котором партнёр слабо сопротивляется, упражнения с более слабым партнёром, упражнения с постоянным (в определённые периоды) партнёром в привычных условиях, упражнения с более сильным партнёром, упражнения со сменой партнёров (разнообразные условия). Построенный таким образом процесс совершенствования даёт положительные результаты. Главное внимание при первоначальном совершенствовании боксёров следует уделять передвижениям, ударам и защитами. Нужно научить боксёра наносить удары и защищаться, не напрягая те мышцы, которые не должны участвовать в работе, научить быстро переходить от одного характера работы к другому. Боксёр излишне напрягает мышцы в основном при нанесении ударов, особенно серий ударов. Это объясняется тем, что в ударе активно участвуют почти все группы мышц, а при нанесении серий ударов их необходимо быстро координировать. Излишне напрягаясь при нанесении ударов, боксёр, кроме того, «задерживает» дыхание, что приводит к быстрому утомлению. Излишнее напряжение неработающих мышц связано с неправильной координацией ударных движений, из-за неумения использовать инерцию поступательного и вращательного движения. На первом этапе совершенствования боксёров-разрядников следует давать общие (разнообразные) технические и тактические задания для всей группы и индивидуальные (ограниченные) задания каждому боксёру. Различный технический и тактический материал (общий для всей группы) должен быть широко использован в процессе совершенствования боксёра, поскольку частая смена заданий и их разнообразие делают занятия интересными, расширяют

кругозор боксёров. Разнообразные комбинации, применяемые в бою, улучшают специфическую координацию движений спортсмена, вырабатывают правильную форму ударов, защит и их сочетаний, «обогащают» боксёра техническими и тактическими средствами. Однако несмотря на то, что обучаемым предлагают достаточно разнообразные технические и тактические приёмы, хорошо усваиваются лишь те приёмы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксёра. У спортсмена начинает формироваться определённая боевая манера. Как только у боксёра выявятся индивидуальные черты, общие задания необходимо сочетать с индивидуальными, направленными на выработку и совершенствование определённой, свойственной данному боксёру, боевой манеры. Выбор методики спортивного совершенствования должен быть подчинён индивидуальным особенностям боксёра, характеру его спортивного мастерства. На втором этапе совершенствования весь последовательно предлагаемый материал (индивидуальные задания) должен быть подчинён тактике, конкретно необходимой данному боксёру для победы.

Совершенствование тактики – это совершенствование тактических действий, тактики проведения приёма и тактики ведения боя. Совершенствование боксёров-разрядников проводится с помощью общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных) заданий каждому боксёру. Не все разнообразные технические и тактические приёмы, комбинации усваиваются боксёрами одинаково и не все приёмы применяются ими в условиях тренировочного и соревновательного боев. Однако разучивать и совершенствовать разнообразные комбинации необходимо. Это улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную форму ударов, защит и их сочетаний, обогащает боксёра техническими и тактическими средствами. Выбор определённых средств даёт возможность боксёру совершенствоваться в избранных действиях. Действия и темп современного боя значительно увеличились, что требует от боксёра высокого совершенства техники, тактики, большой скорости движений и реакций, восприятия и мышления. Технические действия и тактические приёмы эффективны лишь в том случае, если боксёр их проводит быстро. На ринге необходимо мгновенно принимать или изменять те или иные тактические решения. Всё это вынуждает боксёра отрабатывать и шлифовать в процессе тренировки лишь определённые приёмы и действия, свойственные его индивидуальности, добиваясь их качественного исполнения. Совершенствование в тактике невозможно без одновременного развития быстроты, ловкости, выносливости, внимания, реакции, боевого мышления, воли. Техника, тактика, физические и психологические качества должны быть взаимосвязаны. На этапе совершенствования мастерства некоторые боксёры, развив свои боевые качества и тактическое мышление (преимущественно боксёры контратакующей манеры ведения боя), несмотря на ограниченность средств техники, имеют возможность применять эти средства в поединке и

побеждать за счёт тактического мастерства (компенсация техники качествами и развитым тактическим мышлением). Большинство же боксёров добиваются успеха, побеждая одних противников, однако, встречаясь с другими, они не могут их победить или одерживают победу в изнурительном бою. Это объясняется ограниченностью боевых действий, а, следовательно, и тактических возможностей. Только разносторонние боевые средства на всех трёх дистанциях дают возможность тактически правильно и разнообразно вести бой с любым противником. Поэтому дальнейшее индивидуализированное совершенствование тактики боксёра должно идти не только по пути совершенствования качественной стороны техники и тактики, которыми уже владеет боксёр, но и по пути совершенствования нового круга действий. Для искусной победы необходимо уметь преодолевать сопротивление различных противников на той или иной дистанции боя, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями.

### Учебно-тематический план

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее – «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Кадровые условия реализации Программы:**

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

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

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

### **Информационно-методические условия реализации Программы:**

Нормативно-правовые акты:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

«Правила вида спорта «бокс» утвержденные приказом Минспорта России от 23.11.2017 № 1018) (ред. от 19.10.2021).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055.

Учебно-методическая литература:

Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.

Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.

Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

Перечень ресурсов сети «Интернет»: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), [www.ruswimming.ru](http://www.ruswimming.ru), [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru), [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru), [www.schoolswimten.ru](http://www.schoolswimten.ru), <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»; <http://www.ict.edu.ru> – Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании».

#### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня

2021 г.