

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа бокса» с.п.Кенделен  
Эльбрусского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

  
«Утверждаю»  
Директор МКУ ДО  
«СДЮСШБ»  
С.Х.Хапаев  
Приказ № 27 от 11.09.17 г.

## Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу

Срок реализации 10 лет

Разработчик программы Проценко Л.П.

«Принято»  
на педсовете МКУ ДО «СДЮСШБ»  
«09» 09 2017г  
Протокол № 1

с.п.Кенделен 2017г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю.

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 « Об утверждении федеральных государственных требований в минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и типовой программы по боксу.

Современный бокс – это вид спортивного единоборства, кулачный бой двух спортсменов, который проводится на ринге. Среди обязательных элементов – боксерские перчатки, а с 1980-х годов еще и защитный шлем. Правила разрешают наносить удары противнику в переднюю и боковую части головы и туловища и запрещают бить ниже пояса. Однако такие правила появились сравнительно недавно.

Бокс как вид спорта зародился в Древней Греции. Упоминание о нем встречается у Гомера в «Илиаде». Бокс поначалу представлял собой обычный кулачный бой гладиаторов. Бойцы дрались насмерть, обмотав кулаки кожаными или металлическими полосками с шипами (проборазы кастетов). В древнем боксе не было ограничений по времени, атлеты дрались до тех пор, пока кто-то из них не терял сознание или не сдавался. Часто исход боя был смертельным.

Поначалу бокс считался варварским видом спорта и его не включали в программу Олимпийских игр, лишь в 1904 году его впервые включили в программу, а с 1920 он стал постоянной дисциплиной в Олимпиаде. К тому времени он стал очень популярным видом спорта по всему миру.

По ходу своего развития правила в боксе, изменяясь, совершенствовались, бойцы стали выходить на ринг в разных весовых категориях. В настоящее время их восемь:

- легковес (до 50,8 кг);
- легчайший вес (53,5 кг);
- полулегкий (57,2 кг);
- легкий (61,2 кг);
- второй полусредний (66,7 кг);
- средний вес (72,6 кг);
- тяжелый вес (79,4 кг);
- супертяжелый вес (более 79,4 кг).

Бокс один из видов спорта, который имеет верхнюю возрастную границу – боксировать можно до 32 лет, а начинать спортивную карьеру с 17-ти. Путь к Олимпийской медали весьма не прост, однако лучшие боксеры завоевали их трижды, например, венгр Л. Папп и кубинец Т. Стивенсон.

В силу жесткого характера, бокс периодически пытались запретить, но его существование никогда не прекратиться благодаря неподдельному интересу к нему не только мужчин, но и женщин.

### **Правила**

Как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты. Каждый боксёр выходит на ринг из отведённого ему угла, и после каждого раунда он направляется сюда для того, чтобы отдохнуть, получить советы тренера-преподавателя и необходимую помощь врача.

Рефери контролирует бой: находясь на ринге, он следит за поведением боксёров, отсчитывает нокадауны и штрафует за нарушение правил. До трёх судей может находиться рядом с рингом для того, чтобы присваивать участникам очки. Участник боя может стать победителем, отправив своего оппонента в нокаут. Если боксёр сбит на землю ударом и касается пола любой частью тела, кроме ноги, рефери начинает отсчёт. Если в течение 10 секунд он поднимается — бой продолжается, если нет — то он считается нокаутированным, а его соперник становится победителем.

Также возможен технический нокаут: он признаётся рефери, врачом или углом боксёра в случае, если он получил травму или не может защищаться. Иногда действует правило трёх нокадаунов, когда это количество приравнивается к техническому нокауту. Если поединок закончился, и ни один из участников не одержал досрочной победы, то его исход решается судьями.

Победителем становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков, но иногда случаются и ничейные результаты.

Боксёрам запрещается наносить удары ниже пояса, держать друг друга, толкаться, кусаться, плевать и бороться. Также нельзя бить ногой, головой, бёдром и любой другой частью руки кроме сжатого кулака (локтем, плечом, предплечьем, запястьем, открытой ладонью). Запрещено делать удары в спину, в заднюю часть шеи, в затылок и по почкам. Нельзя держаться за канат или соперника во время удара, а также делать нырки ниже пояса.

Если клинч разбивается рефери, оба бойца, перед тем как нанести удар, должны сделать полный шаг назад. Когда один из боксёров находится в нокадауне, второй должен отойти в нейтральный угол и ждать решения судьи. Рефери может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией. Умышленное действие против правил, наносящее травму сопернику и останавливающее бой, как правило приводит к последней и самой строгой мере.

Боксёр, получивший случайный удар ниже пояса, может восстановить силы в течение 5 минут. Если после отведённого времени он не готов продолжить бой, он признаётся нокаутированным.

Особым пунктом правил является случайное столкновение головами, повлекшее травму, делающую невозможным или опасным продолжение боя. Если событие произошло в первые четыре раунда, то бой считается ничейным либо несостоявшимся (какой именно будет итог, оговаривается до боя). Если событие произошло после четвёртого раунда, то бой останавливается, и судьи считают голоса за полные раунды. Намеренное столкновение головами считается нарушением и штрафуются.

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу рассчитана на следующие этапы подготовки:

- 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП)
- 4 года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ)
- 3 года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства,

Срок реализации программы - 10 лет обучения. Учебный год начинается 1 сентября.

### **Цель и задачи программы.**

Цель – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд республики и страны.

#### Задачи:

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности.

2. Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
3. Формирование спортивного мастерства боксеров, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
4. Привлечение к специализированной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

### **Направленность программы**

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва для бокса и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, видом учебного заведения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Ожидаемые результаты**

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена; овладение основами техники бокса, трудолюбие, стойкий интерес к занятиям боксом; высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение техническим арсеналом действий боксера (подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие); прочное овладение тактическим арсеналом элементов боксера (разведка, оценка обстановки, принятие решения, реализация решения); овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу рассчитана на следующие этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки (НП). На НП зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

- Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы УТ формируются на конкурсной основе из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на начальном этапе и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы ССМ формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основными **формами учебно-тренировочного процесса** являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>группы начальной подготовки</i>				
1-й	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й	11	12	9	
3-й	12	12	9	
<i>учебно-тренировочные группы</i>				
1-й	13	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2-й	14	10	14	
3-й	15	6-8	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
4-й	15	6-8	18	
<i>группы совершенствования спортивного мастерства</i>				
1-й	16	4-3	24	50% КМС
2-й	17	3-2	28	КМС
3-й	18	3-2	28	50% МС

**Расписание занятий** составляется и утверждается администрацией СДЮСШБ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала.

**Продолжительность** тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки-2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, -4-х часов, при двухразовых тренировках в день -3-х часов.

#### **Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Виды подготовки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	1 год	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Общая физическая	60	55	45	30	35	40
Специальная физическая	20	20	25	30	30	25
Технико-тактическая	20	25	30	40	35	35

#### **Показатели соревновательной нагрузки.**

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	-	-	1	2	3	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Главные	-	-	1	1	1	1

#### **Выполнение разрядных нормативов.**

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Количество лет					
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 разряд	2,1 разряд

#### **Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых**

Весовые категории	Юноши 15-16 лет и женщины	Юниоры	Взрослые
-------------------	---------------------------	--------	----------

	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг
Юноши/юниоры	44	46	44	46	-	-
Первая наилегчайшая	46	48	-	48	-	48
Вторая наилегчайшая	48	50	48	51	48	51
Первая легчайшая	50	52	51	54	51	54
Вторая легчайшая	52	54	-	-	-	-
Полулегкая	54	57	54	57	54	57
Легкая	57	60	57	60	57	60
Первая полусредняя	60	63	60	64	60	64
Вторая полусредняя	63	66	64	69	64	69
Первая средняя	66	70	69	75	69	75
Вторая средняя	70	75	-	-	-	-
Полутяжелая	75	80	75	81	75	81
Первая тяжелая	80	86	81	91	81	91
Вторая тяжелая	86	+	91	+	91	+

### Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет Девушки и женщины	Новички	3 раунда по I минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты

I разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в СДЮСШБ

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		НП		УТ				СС		СО	
		До года	Свыше года	До 2-х лет		Свыше 2-х лет		До года	Свыше года		
1	Общая физическая подготовка	178	249	256	256	260	263	383	485	485	173
2	Специальная физическая подготовка	60	90	142	172	230	253	330	300	300	86
3	Технико-тактическая подготовка	60	113	170	240	275	346	380	420	420	30
4	Теоретическая подготовка	6	6	22	22	24	24	30	32	32	6
5	Контрольно-переводные испытания	4	6	12	12	12	12	20	28	28	4
6	Контрольные соревнования	-	-	6	7	12	18	60	80	80	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	6	6	10	36	36	4
8	Восстановительные мероприятия	-	-	8	9	9	10	30	70	70	5

9	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4
	Всего часов в год	312	468	624	728	832	936	1248	1456	1456	312

**Годовой план распределения учебных часов для этапа  
начальной подготовки (1год обучения)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Виды подготовки													
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17	178
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6	60
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4	60
Восстановительные мероприятия													-
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
<i>Всего за месяц</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>26</i>	<i>20</i>	<i>27</i>	<i>26</i>	<i>25</i>	<i>30</i>	<i>29</i>	<i>29</i>	
Всего за год	312												312

**Годовой план распределения учебных часов для этапа  
начальной подготовки (свыше года обучения)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Виды подготовки													
Теоретические занятия	-	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24	249
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9	90
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9	113
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные и переводные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
<i>Всего за месяц</i>	42	38	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42	
Всего за год	468												468

**Годовой план распределения учебных часов  
учебно-тренировочного этапа подготовки (1 год обучения)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24	256
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10	142
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12	170
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные и переводные требования + соревнования	4	4	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-	18
<i>Всего за месяц</i>	<i>60</i>	<i>58</i>	<i>52</i>	<i>55</i>	<i>52</i>	<i>45</i>	<i>50</i>	<i>54</i>	<i>53</i>	<i>49</i>	<i>47</i>	<i>49</i>	
Всего за год	624												624

**Годовой план распределения учебных часов  
учебно-тренировочного этапа подготовки (2 год обучения)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Виды подготовки													
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24	256
Специальная физическая подготовка	14	15	14	14	14	14	13	14	14	14	16	16	172
Технико-тактическая подготовка	21	21	21	21	21	19	21	21	17	20	20	17	240
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	6
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные и переводные требования + соревнования	4	4	-	4	-	-	-	-	4	3	-	-	19
<i>Всего за .месяц</i>	<i>69</i>	<i>66</i>	<i>57</i>	<i>60</i>	<i>57</i>	<i>54</i>	<i>56</i>	<i>61</i>	<i>59</i>	<i>65</i>	<i>63</i>	<i>61</i>	
Всего за год	728												728

**Годовой план распределения учебных часов для  
учебно-тренировочного этапа подготовки (3 год обучения)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Виды подготовки													
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая подготовка	26	24	20	22	18	18	18	22	22	22	24	24	260
Специальная физическая подготовка	19	19	20	20	19	18	20	19	19	19	19	19	230
Технико-тактическая подготовка	24	24	24	24	24	21	24	24	20	23	23	20	275
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	6
Медицинский контроль		-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные и переводные требования + соревнования	4	4	-	4	-	-	-	4	4	4	-	-	24
<i>Всего за .месяц</i>	75	73	68	72	65	61	66	73	69	74	69	67	
Всего за год	832												832

**Годовой план распределения часов  
для учебно-тренировочного этапа подготовки (4 год обучения)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	24
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28	263
Специальная физическая подготовка	24	26	26	24	24	24	24	14	14	14	20	19	253
Технико-тактическая подготовка	32	32	32	32	30	28	32	32	28	20	22	26	346
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4	6
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные и переводные требования+ соревнования		2	2	4	4	4	4	4	4	2			30
<i>Всего за месяц</i>	86	83	81	79	79	76	80	73	70	76	74	79	
<b>Всего за год</b>	936												936

**Годовой план распределения учебных часов  
для этапа совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения )**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
--------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	-------



Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	32
Общая физическая подготовка	40	40	40	40	40	38	40	41	41	41	42	42	485
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	70
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	1	-	-	5
Зачетные и переводные требования+ соревнования	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
<i>Всего за месяц</i>	122	120	120	120	120	118	122	123	123	124	122	122	
<b>Всего за год</b>	1456												1456

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Возрастные особенности физического развития представлены в таблице:

#### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		

Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек. В связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте **14-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.), в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.

### **Программный материал для практических занятий**

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

#### **Теоретическая подготовка.**

**1.** Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировочного процесса, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей,

рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

2. -Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
3. -Режим дня для занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня.
4. -Режим питания спортсменов. Рекомендации по режиму питания. Рекомендации по рациону питания.
5. -Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.
6. -Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.
7. -Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.
8. -История развития и современное состояние бокса. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов.
9. -Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика.
10. -Оказание первой доврачебной помощи.
11. -Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **(для всех групп)**

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).
3. Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.
4. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
5. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.
6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **(для всех групп)**

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Группы начальной подготовки 1 года обучения

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака раз-два в голову.

Группы начальной подготовки 2 года обучения

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Спортивные игры (баскетбол). Атака раз-два в челноке. Работа на мешке.

Группы начальной подготовки 3 года обучения

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение из двух, трёх и четырех ударов и защита от одиночного удара и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, и защита от этих ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме.

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Развитие ударов из двух, трех, четырех, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме.

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов и защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Сайдстеппы влево и вправо от атаки противника.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(для всех групп)**

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Группы начальной подготовки 1 года обучения

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

Группы начальной подготовки 2 года обучения

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.

Группы начальной подготовки 3 года обучения

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

Нанесение ударов одиночных и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трех, четырех ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом

(броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

#### Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнером в перчатках. Броски мяча от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

#### Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнером. Снаряды, лапы. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрестные атаки. Работа в перчатках.

#### Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

Нанесение ударов одиночных и на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из 2-5 ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку). Работа с тренером на лапах. Работа на болоне с кувалдой (рубке). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

#### Группы совершенствования спортивного мастерства (весь период)

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от одиночных ударов. Атаки из 2-6 ударов и защита от этих ударов. Работа на дальней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной форме. Сайдстепы влево и вправо от агрессивного соперника. Выходы из угла влево, вправо.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **(для всех групп)**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксером игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

#### Группы начальной подготовки 1 года обучения

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад.

#### Группы начальной подготовки 2 года обучения

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два – вперед и назад, раз-два – назад. Раз-два – левый сбоку и назад.

#### Группы начальной подготовки 3 года обучения

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-раз-два вперед и назад. Раз-два – левый сбоку вперед и назад. Правый-левый-правый вперед, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксеру-левше, т.е. под переднюю руку.

#### Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с боксером левой. Навстречу с боксером левой.

#### Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с боксером левой. Навстречу с боксером левой. Выходы из углов и от канатов ринга.

#### Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с боксером левшой. Навстречу с боксером левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксером.

#### Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с боксером левшой. Навстречу с боксером левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксером. Ведение боя с высоким боксером. Ведение боя с игровиком.

#### Группы совершенствования спортивного мастерства (весь период)

Передвижения разнообразно с обманными движениями рук и ног. Удары и атаки с шагами вперед и назад, влево и вправо. Встречные удары с развитием атак. Ответные удары с развитием атак. Ведение боя с боксером левшой. Ведение боя с агрессивным боксером. Ведение боя с высоким боксером. Ведение боя с боксером малого роста. Ведение боя с игровиком. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабование и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах СДЮСШБ. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и обучающиеся, достигшие высоких результатов и прославившие СДЮСШБ на соревнованиях различного уровня.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;

- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

### **Инструкторская и судейская практики**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе образовательного процесса. На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам группы совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

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

#### **Требования к тренерскому составу.**

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия занимающихся немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

#### **Требования к занимающимся.**

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта бокс. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу.

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии.

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения. Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**Материально – технические условия.**

### **Оборудование для специализированных упражнений**

- Ринг размером от 5 х 5 до 6 х 6 м
- Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров —5 (два подвижные).
- Груши боксерские насыпные (наливные) — 4
- Настенная подушка (боксерская стенка) — 2
- Пунктбол (теннисный мяч на веревочке) — 2
- Мячи на резинах (пинчбол)—2

### **Инвентарь**

- Перчатки боксерские 300 г — 16 пар
- Перчатки боксерские 350 г — 14 пар
- Перчатки боксерские 400 г — 10 пар
- Перчатки боксерские для снарядов — 14 пар
- Лапы тренерские — 4 пары
- Маски боксерские — 15
- Скакалки — 15
- Гантели 0,5-2 кг — 15 пар
- Булавы — 15 пар
- Палки гимнастические утяжеленные — 15
- Мячи набивные 1,5-4 кг — 8
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 6
- Обручи гимнастические — 8

### **Оборудование для общеразвивающих упражнений**

- Настенные блоки с грузом — 2
- Гимнастическая стенка — 6 пролетов
- Штанга укороченная — 1
- Гимнастические скамейки —2
- «Мягкая наковальня» с молотом — 1
- Ворот — 1
- Блочная установка — 1
- Кольца гимнастические — 1 пара

### **Оборудование общее**

- Ковры-дорожки
- Зеркало настенное (2-1 м) — 1
- Электросекундомер — 1
- Аптечка — 1

### **Контрольно – переводные нормативы.**

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений.

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св.80 кг
---	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (мин)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	40	43	35
Подъем прямых ног (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м):			
-сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
-слабейшей рукой	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг) М-собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для учебно – тренировочных групп.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (мин)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м):			
-сильнейшей рукой	6,75	7,85	8,96
-слабейшей рукой	5,00	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг) М-собственный вес	М-13%	М-5%	М-10%
<b>СФП</b>			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп  
совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48-57 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 81-св.91 кг
Бег 30 м (с)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (с)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (с)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	12
Толчок ядра 4 кг (м):			
-сильнейшей рукой	8,75	9,95	11,48

-слабейшей рукой	7,38	8,69	10,18
Жим штанги лежа (кг) М-собственный вес	М-6%	М-3%	М-5%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	32	36	30
Количество ударов по мешку за 3 мин	344	350	321

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

- **Допинг** - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.
- С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.
- Запрещенные вещества:
  - стимуляторы;
  - наркотики;
  - каннабиноиды;
  - анаболические агенты;
  - пептидные гормоны;
  - бета-2 агонисты;
  - вещества с антиэстрогенным действием;
  - маскирующие вещества;
  - глюкокортикостероиды. Запрещенные методы:
  - улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции;
  - генный допинг.
- Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.
- Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:
  - *первое нарушение*: минимум - предупреждение, максимум - 1 год **дисквалификации**;
  - *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
  - *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградов М.И. 1965. Сб. «Достижения собр.физиол.нервной и мышечной системы». - М.
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М., 1999
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
5. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
6. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.
7. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / под общ. Ред. И.П.Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н.Тараторин – М.: Терра спорт, 1998.
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. /А.О.Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮСШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.
11. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования./Филимонов В.И. – М.: ИНСАН, 2001.
12. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.

