

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята  
на заседании педагогического совета

« 31 » августа 20 17 года, протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор

*И.В. Магарова*

от « 01 » сентября 20 17 года

## Рабочая программа:

### «Бокс»

Тренер-преподаватель: Кудрявцев Сергей Николаевич

Этап подготовки: высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

Пояснительная записка .....	2
1. Нормативная часть .....	3
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	3
1.2 Режим тренировочной работы. ....	3
1.3 Формы занятий .....	4
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....	4
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	4
2. Учебно-тематический план .....	5
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .....	5
2.2 Основные задачи .....	5
2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения .....	8
2.4 Объем и период прохождения судейской практики .....	8
2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию.....	9
2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий .....	9
3.1 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения .....	9
3.2 Теоретическая подготовка.....	21
3.2.2 Общая и специальная физическая подготовка .....	21
3.2.3 Избранный вид спорта .....	21
3.2.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка.....	23
3.2.5 Другие виды спорта и подвижные игры .....	25
3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.....	25
3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок .....	26
3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики .....	26
4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы.....	28
4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы .....	29
4.2 Механизм проведения контрольных мероприятий.....	29
4.3 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе.....	29
4.4 Требования к результатам освоения Программы .....	30
5. Перечень информационного обеспечения.....	30

## Пояснительная записка

Рабочая программа по бокс (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **1. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

### **1.1 Критерии комплектования учебных групп**

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
Этап совершенствование спортивного мастерства свыше года				
весь период	16	4	32	МС

### **1.2 Режим тренировочной работы.**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и

дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### **Расписание занятий группы ВСМ**

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
10.30-12.45	10.30-12.45	10.30-12.45	10.30-12.45	10.30-12.45	13.00-16.00	-
19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	-	-

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 180 в минутах.

### **1.3 Формы занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### **1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение**

Основным медицинским требованием, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании на основании углубленного медицинского обследования врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода.

### **1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-				6
Отборочные	-	-				2
Основные	-	-				2
Главные	-	-				1

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Этап высшего спортивного мастерства	1	1048

### 2.2 Основные задачи

1. Повышение уровня физической подготовки.
2. Развитие и совершенствование физических качеств.
3. Развитие функциональной подготовленности.
4. Воспитание специальных психических качеств.
5. Приобретение соревновательного опыта.

6. Достижение высоких стабильных результатов.
7. Совершенствование технико-тактического мастерства.
8. Совершенствование специальных физических качеств.
9. Повышение технической и тактической подготовленности.
10. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
11. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

**Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по боксу**

Таблица 5

№п/п	Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	83
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	166
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	751
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности	249
5	Участие в соревнованиях	83
6	Восстановительные мероприятия	48
7	Инструкторская и судейская практика	92
8	Самостоятельная работа учащегося	192
<b>Итого часов</b>		<b>1664</b>

## Годовой план распределения учебных часов для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица 6

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		<b>Виды подготовки</b>												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	5	5	5	4	2	2	5	5	7	10		7	57
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	10	10	10	12	10	12	12	10	12	26	16	16	156
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	60	60	52	60	40	50	56	56	52			64	550
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	26	17	18	24	15	16	18	17	22			12	185
5	Участие в соревнованиях		9	9		10	9	10	9				3	59
6	Восстановительные мероприятия	1	1	4	1	1	1	1	1	4			4	19
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	2	2	2	2	3			2	22
8	Самостоятельная работа учащегося										80	90		
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		104	104	100	104	80	92	104	100	100	36	16	108	1048

## 2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения

Таблица 8

Разделы подготовки	Этапы					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	10-15	10-15	10	10	5	5
Специальная физическая подготовка (%)	5	5	5	5	10	10
Избранный вид спорта, инструкторская и судейская практика (%)	45	45	45	45	45	45
Другие виды спорта, подвижные игры (%)	10	10	10	10	5	5
Технико-тактическая и психологическая подготовка(%)	10	10	15-20	15-20	15-20	15-20
Теоретическая подготовка (%)	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия, самостоятельная работа (%)	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
Участие в соревнованиях (%)	1-2	1-2	3-4	3-4	4-5	5-6

## 2.4 Объем и период прохождения судейской практики

Судейская практика возможна только после четко сформированного представления о правилах вида спорта. Спортсмен может приступить к судейской практике, когда способен правильно назвать все действия в соответствии с терминологией бокса. Для допуска к судейству в качестве судьи-стажера необходимо пройти специальную теоретическую и практическую подготовку. После активного и систематического участия в соревнованиях на судейских должностях, спортсмену может быть присвоена судейская категория.



## 2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию

Промежуточная аттестация это процедура, которая проходит раз в год с целью проверки уровня подготовленности спортсменов и перевода на следующий этап (См. таблицы.15,16). Промежуточная аттестация, как правило, проводится в августе месяце.

## 2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий

Углубленное медицинское обследование проводится раз в полгода, начиная с начально-подготовительного этапа 2 года обучения. Как правило, это сентябрь и май. Основным медицинским требованием к лицам, обучающимся по Программе, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, на основании заключения врача спортивной медицины или углубленного медицинского обследования врачебно-физкультурного диспансера.

Антидопинговые мероприятия включены в теоретическую часть методического содержания Программы.

## 3. Методическая часть

### 3.1 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения

#### Программы построения тренировочных занятий

#### План-график занятий (сентябрь-ноябрь)

Таблица 9

№	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные														

	упражнения															
1	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу															
5	Совершенствование боевой стойки	+	+													
6	Упражнения для совершенствования прямого удара левой в голову		+	+	+	+	+	+	+							
7	Упражнения для совершенствования прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+		
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+		
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+		
11	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+							+	+
13	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения для совершенствования прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+	+

15	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения прямого удара правой в голову														+	+	+
16	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Контрольные упражнения																
IV	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
№	Учебный материал	№ уроков															
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
1	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
2	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+							+	+	+
3	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой, левой в голову							+	+	+	+					+	
4	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову													+	+	+	
5	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов левой в голову и туловище			+	+	+	+	+									
6	Упражнения для совершенствования тактических вариантов							+	+	+	+						

	из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову															
7	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+		
8	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову												+	+	+	+
Материал для повторения																
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+					+	+		+
5	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6	Упражнения для совершенствования	+	+													
7	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+													
8	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+												
III	Подвижные и спортивные игры.	В начале или конце каждого урока														

### План-график занятий (декабрь-февраль)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
1	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+													
2	Упражнения для совершенствования тактических вариантов серии прямых ударов в голову: :правой, левой, правой				+	+											
3	Подводящие упражнения и упражнения для совершенствования уклонов		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упражнения для совершенствования уклонов								+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения уклонов и контрударов																
6	Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+												
7	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+										
8	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+								

9	Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову											+	+							
10	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище																+	+	+	
11	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову																+	+	+	
12	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову																+	+	+	+
№	Учебный материал	№ уроков																		
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																			
		Упражнения для повторения																		
1	Подводящие упражнения и упражнения для совершенствования прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+														
2	Упражнения для совершенствования тактических применения прямого удара правой в	+	+	+																

	туловище															
3	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову правой в туловище			+	+	+										
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+									
5	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову							+	+	+						
Закрепление нового материала																
1	Упражнения совершенствование двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+						+			+	+
2	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+										+	+
3	Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых							+	+						+	+
4	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой									+		+			+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои			+					+			+			+	

IV	Вольные бои															
V	Подвижные спортивные игры															

### План-график занятий (март-май)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
1	Подводящие упражнения и упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+						
2	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+										
3	Упражнения для совершенствования в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+									
4	Упражнения для совершенствования двойного удара прямой правой, боковой в голову						+	+	+							
5	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в							+	+							



	голову, бокового левой в голову																
6	Упражнения для совершенствования двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову									+	+						
7	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову										+	+					
Материал для повторения																	
1	Упражнения для прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+											
2	Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову							+	+								
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище							+	+								
4	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову									+	+	+	+	+	+	+	
5	Упражнения в ударах по снарядам	+		+				+									
III	Условные и тренировочные бои		+						+	+	+	+	+		+	+	
IV	Вольные бои											+		+			+

V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+						+		+	+	
---	-----------------------------	---	---	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	---	---	--

### План-график занятий (июнь-август)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+									
3	Упражнения для совершенствования удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+	+	+	+
4	Подводящие упражнения и упражнения для совершенствования удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+						
5	Упражнения для совершенствования удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+
6	Упражнения для совершенствования коротких боковых ударов в голову									+	+	+				

7	Упражнения для совершенствования коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки										+	+	+					
8	Упражнения для совершенствования коротких боковых ударов в голову и защита приседанием											+	+	+		+	+	+
Материал повторения																		
1	Упражнения для двойного удара совершенствование: прямой левой, боковой правой в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+		
2	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+				
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+		+		+		
4	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+		
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
III	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+			+	+	+	+	+			+		
IV	Вольные бои												+			+		
V	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+					+			+		

№	Учебный материал	№ уроков														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
материал для изучения																
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Материал для повторения																
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+							
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов и защита уклонами							+	+						+	+
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные				+			+		+		+	+	+	+	+

	тренировочные бои														
IV	Вольные бои			+					+					+	
V	Подвижные спортивные игры			+											+
VI	Упражнения ОФП и СФП		+					+	+		+		+		+

### 3.2 Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт.

История развития бокса.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Основы спортивного питания.

Антидопинговые правила

Требования техники безопасности при занятиях.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

#### 3.2.2 Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание. Лыжные гонки. Конькобежный спорт.

#### 3.2.3 Избранный вид спорта

**Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.**

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка

ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

### **Овладение основами техники и тактики.**

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

### **Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.**

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

### **Развитие специальных физических и психических качеств.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном

коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

**Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

**Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.**

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

### **3.2.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка**

**Освоение основ технических и тактических действий.**

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

**Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.**

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения.

### **Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.**

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

**Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

**Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.**

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

### **Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.**

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.



### **3.2.5 Другие виды спорта и подвижные игры**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

### **3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

Тренер обязан:

- производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

### **3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовом плане по этапам подготовки, рассчитанных на 46 недели, с учетом специфики этапов предпрофессиональной подготовки по разделам.

### **3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики**

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными

на каждом этапе предпрофессиональной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

### **План антидопинговых мероприятий**

Таблица 10

№ п\п	Тема	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары

7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы
---	---	-----------------------

Судейская и инструкторская подготовка спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

#### **4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы**

Система контроля и зачетных требований по Программе основана на участии в соревнованиях в межаттестационный период и выполнении спортивных разрядов (См. таблица.1) и последовательно охватывает весь период подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице 10.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс**

Таблица 11

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### **4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

#### **4.2 Механизм проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

#### **4.3 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе**

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

На базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях проводится тестирование с целью перевода на следующий этап подготовки.

#### **4.4 Требования к результатам освоения Программы**

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Порядок и форма проведения промежуточной аттестации регулируется локальным актом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга.

При выявлении несоответствия уровню освоения Программы решением Тренерского совета учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

#### **5. Перечень информационного обеспечения**

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