

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 № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 31 » сентября 20 17 года



**Рабочая программа:**  
**«Бокс»**

Тренер-преподаватель: Томилов Н.С.

Этап подготовки: ССМ, ВСМ

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
1. Нормативная часть .....	4
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	4
1.2 Режим тренировочной работы. ....	4
1.3 Формы занятий .....	5
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....	5
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	6
2. Учебно-тематический план .....	6
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.....	7
2.2 Основные задачи .....	7
2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения.....	12
2.4 Объем и период прохождения судейской практики.....	12
2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию.....	13
2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий.....	13
3. Методическая часть.....	14
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки .....	14
3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения.....	16
3.2.1 Теоретическая подготовка.....	16
3.2.2 Общая и специальная физическая подготовка.....	19
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.....	24
3.3. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.....	24
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 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки.....	28
4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	29
4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	30
4.4 Механизм проведения контрольных мероприятий.....	30
4.5 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе.....	30
4.6 Требования к результатам освоения Программы.....	31
5. Перечень информационного обеспечения.....	32

## 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 совершенствования спортивного мастерства				
3-й	17	5	28	КМС
Этап высшего спортивного мастерства				
весь период	16	4	32	МС
Тренировочный этап (спортивной специализации)				
5-й	15	8	18	I юн.

#### 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 ССМ, ВСМ

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
10.00- 12.15	10.00- 12.15	10.00- 12.15	-	10.00- 12.15	10.00- 12.15	-
-	17.00- 19.15	17.00- 19.15	-	17.00- 19.15	-	-

### Расписание занятий УТ-5

Таблица 3

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
10.00- 11.30	10.00- 11.30	10.00- 11.30	-	10.00- 11.30	10.00- 11.30	-
-	17.00- 18.30	17.00- 18.30	-	17.00- 18.30	17.00- 18.30	-

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 240 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 к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

## 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	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 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	936
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года	2	1248
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	1248

## 2.2 Основные задачи

1. Отбор перспективных спортсменов.
2. Повышение уровня физической подготовки.
3. Развитие и совершенствование физических качеств.
4. Развитие функциональной подготовленности.
5. Воспитание специальных психических качеств.
6. Приобретение соревновательного опыта.
7. Достижение высоких стабильных результатов.
8. Совершенствование технико-тактического мастерства.
9. Совершенствование специальных физических качеств.
10. Повышение технической и тактической подготовленности.
11. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.
12. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
13. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

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

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	ВСМ
		3-5 год	2-3 год	весь период
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	47	62	62
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	188	124	124
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	399	608	608
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности	140	200	200
5	Участие в соревнованиях	30	62	62
6	Восстановительные мероприятия	12	24	24
7	Инструкторская и судейская практика	12	24	24
8	Самостоятельная работа учащегося	108	24	24
<b>Итого часов</b>		936	1248	1248





**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше двух лет)**

Таблица 8

<b>Месяцы</b>		<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>Всего</b>
		<b>Виды подготовки</b>												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	4	4	4	4	4	4	4	4	5		4	5	46
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	10	10	10	10	10	10	10	11	13		14	14	122
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	65	66	56	56	56	56	56	60	64		25	53	613
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	20	19	16	16	16	16	16	19	19		21	22	200
5	Участие в соревнованиях			12	12	12	12	12	7			3	3	73
6	Восстановительные мероприятия	3	2	3	3	3	3	3	3	1		4	4	32
7	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	3		2		3	3	28
8	Самостоятельная работа учащегося										104	30		134
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа высшего спортивного мастерства**

Таблица 9

		Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Виды подготовки</b>														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	8	8	8	8	8	8	8	8	3		8	8	83
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15	16	166
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	80	75	65	68	67	67	67	74	100		20	68	751
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	29	22	22	22	22	22	22	22	22		22	22	249
5	Участие в соревнованиях		3	12	12	12	12	12	12			4	4	83
6	Восстановительные мероприятия		6	6	4	4	4	4	4			8	8	48
7	Инструкторская и судейская практика	6	10	10	10	10	10	10	6			8	12	92
8	Самостоятельная работа учащегося										138	54		192
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		138	139	138	139	138	138	138	141	140	138	139	138	1664

## 2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения

Таблица 10

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**

Ежегодно в сентябре – октябре производится набор на Программу в соответствии с нормативами по зачислению (См. таблицы. 15, 16).

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 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

### 3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

### 4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы;

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

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

#### **3.2.1 Теоретическая подготовка**

##### **Физическая культура и спорт.**

Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования.



## **История развития бокса.**

Роль бокса как вида спорта. Характеристика бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Влияние российской школы на развитие бокса в мире.

Возникновение и развитие бокса как вида спорта. Первые чемпионаты России по боксу. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Организация федерации бокса в России. Международная федерация бокса.

Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы.

## **Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий.

Мышечная деятельность.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

## **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене.

Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.

## **Основы спортивного питания.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания

тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

### **Антидопинговые правила**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

### **Требования техники безопасности при занятиях.**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### **Основы философии и психологии спортивных единоборств.**

Понятие о психологической подготовке.

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Психологическая подготовка до, во время и после соревнований.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Применение специальной экипировки.

Требования к спортивному залу для занятий. Освещение. Вентиляция.

Оборудование и инвентарь зала.

**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: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением

руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

### **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 переключку 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 годовых планах по этапам подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов предпрофессиональной подготовки по разделам (См. таблица 4).

### **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, совершенствования 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 11

№ 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 12

<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 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки**

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности.

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
1	2	3
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более -)	Бег 1000 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 27 м.)	Метание теннисного мяча (не менее 27 м.)

#### 4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
1	2	3
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более -)	Бег 1000 м (не более 6 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 14 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 4 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 27 м.)	Метание теннисного мяча (не менее 27 м.)

### **4.3. 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.

### **4.4 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).

### **4.5 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.

### **4.6 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. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 20.03.2013 №123)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация бокса России [www.rusboxing.ru](http://www.rusboxing.ru);
7. Федерация бокса Санкт-Петербурга [www.cфбспб.рф](http://www.cфбспб.рф)