

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35  
от 31 октября 2015г.

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
МБУ ДО «ДС «Заречье»



*муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец спорта для детей и юношества «Заречье»*

**Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
"Б О К С"**

*Срок реализации программы: 9 лет  
Разработчик программы: Рыбин А.А.  
Рецензент: Лабутина Н.А.*

г. Нижний Новгород

2015 г

## **Пояснительная записка.**

Настоящая Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу Программы отделения бокса МБУ ДО «ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных Программ были определены следующие разделы Программы для отделения бокса Учреждения, которые включают пояснительную записку, учебный план, методическую часть, систему аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

## **Характеристика вида спорта БОКС.**

**Бокс** входит в программу Олимпийских игр с 1904 года и является индивидуальным спортивным единоборством, в котором соперники наносят удары кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта. Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

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

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно- методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку боксеров высокой квалификации Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта бокс на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

### РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке на конец учебного года
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
1 год	10 лет	15 ч.	6 часов	Аттестация, б/р
2 год	11 лет	14 ч.	9 часов	Аттестация, б/р
3 год	12 лет	14 ч.	9 часов	Аттестация, 50% Зю.р.
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовая подготовка)</b>				
1 год	13 лет	12 ч.	12 часов	Аттестация,
2 год	14 лет	12 ч.	14 часов	2Ю.р.и ЗЮ.р.
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация)</b>				
3 год	15 лет	10 ч.	16 часов	Аттестация,
4 год	16 лет	10 ч.	18 часов	1Ю.р.и 2Ю.р.
<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>				
1 год	17 лет	6 ч.	24 часа	Аттестация,
2 год	18 год	6 ч.	26 часов	1р.и КМС

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	Базовая подготовка	Спортивная специализация	1 год	2 год		
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>
1.	Теория и методика ФК и С	14	18	18	30	42	50	65	90	98
2.	Общая и специальная физическая подготовка	78	118	120	156	178	198	210	276	294
3.	Избранный вид спорта	118	182	182	243	287	333	369	490	530
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	45	45	66	78	96	120	168	180
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	28	43	41	48	50	50	55	60	64
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	10	20
7.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	4	4
8.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+
9.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	<b>ИТОГО (46 недель)</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1196</b>
11.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	96	108	144	156
	<b>ВСЕГО (52 недели)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>

\* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

### Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Текущий контроль	октябрь-ноябрь
4	Промежуточная аттестация	апрель-май
5	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
6	Окончание учебного года	31 августа

### Методическая часть.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)		+	+	+					+	+	+

Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

#### **Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;
- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисление на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

### **Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

### **Задачи тренировочного этапа 3,4 годов обучения (период спортивной специализации):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование техники бокса;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)**

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

### **Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1,2 год обучения):**

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий, наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объемных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преемственной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. (см. примерная программа для спортивных школ. – М., ФиС, 2005г.)

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректировки.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 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);
- основы спортивной подготовки;
- 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 к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Требования техники безопасности** при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

## Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

## Аттестационные требования по предметным областям программы обучения. Система и критерии оценок.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
НП-1			НП-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Родина современного бокса?	1. Англия 2. Испания 3. Ирландия	1	Кто может принимать участие в Чемпионате России по боксу?	1. Гражданин РФ 2. Все желающие 3. Граждане других стран
2	В каком году был заявлен бокс в программу Олимпийских игр?	1. 1904 2. 1900 3. 1908	2	Включен ли женский бокс в программу Олимпийских игр?	1. Да 2. Нет 3. Только на чемпионатах мира
3	Продолжительность раунда у юношей 13-14 лет?	1. 1,30 мин. 2.2 мин. 3.2,30 мин.	3	Сколько раундов в любительском боксе?	1. 3 раунда 2. 4 раунда 3. 5 раунда
4	Был ли известный философ и математик Пифагор победителем Олимпийских игр?	1. Да 2. Нет 3. Только участвовал.	4	Какого цвета должна быть капа?	1. Красная 2. Белая 3. Любая
НП-3			ТЭ-1		
1	Разрешается ли боксеру пить воду во время тренировок?	1. Да 2. Нет 3. После тренировки.	1	В какую часть тела наибольший эффект дает нанесенный удар?	1. Подбородок 2. Солнечное сплетение 3. В плечо
2	Перечень восстановительных процедур у боксера?	1. Сон-баня-массаж 2. Бег-плавание-тренажерный зал 3. Питание-бег-прыжки	2	Сколько может быть секундантов у боксера во время поединка?	1. Три 2. Два 3. Четыре
3	Сколько боевых дистанций в боксе?	1. 3 дистанции 2. 2 дистанции 3. 4 дистанции	3	Кто боксирует без шлемов в любительском боксе?	1. Юноши 2. Мужчины 3. Женщины

4	Наиболее эффективные удары на ближней дистанции?	1. Прямые удары 2. Удары снизу (апперкот) 3. Боковые удары	4	За какое количество предупреждений происходит автоматическая дисквалификация боксера во время поединка?	1. за 4 предупреж 2. за 2 предупреж 3. за 3 предупреж
---	--	--	---	---	---

### ТЭ-2

1	Кто из Российских боксеров обладает кубком Вэла Баркера?	1. Саитов 2. Тищенко 3. Гайдарбеков	1	Что такое «финт» в боксерском поединке?	1. Удар открытой перчаткой 2. Остановка боя 3. Удар, недошедший до цели.
2	На какой дистанции лучше вести поединок с боксером, обладающим нокаутирующим ударом?	1. Ближняя дистанция 2. Средняя дистанция 3. Дальняя дистанция	2	На какой дистанции самое плотное нанесение ударов?	1. На ближней 2. На средней 3. На дальней
3	В какой одежде может происходить взвешивание боксера?	1. В плавках 2. В плавках и носках 3. В плавках и майке	3	Комплекс ряда технико-тактических признаков, сложившихся в результате тренировочного процесса это?	1. Стиль боксера 2. Терпение боксера 3. Характер боксера
4	В каких перчатках боксируют на соревнованиях?	1. 10 унц. 2. 8 унц. 3. 12 унц.	4	С какой дистанции бьется левый боковой на «скакке»?	1. Ближняя 2. Средняя 3. Дальняя

### ТЭ-4

ТЭ-4			CCM-1		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Сколько весовых категорий у мужчин?	1. 10 2. 9 3. 8	1	Допускается ли судья судивший профессионалов, к судейству любителей?	1. Да 2. Нет 3. Только на чемпионатах РФ
2	Продолжительность раунда в мужском боксе?	1. 3 мин. 2. 4 мин. 3. 2,30 мин.	2	Сколько поединков может провести боксер за один день?	1. 1 2. 2 3. 3
3	После удара ниже пояса на восстановление дается?	1. 1 мин 2. 30 сек 3. 1,30 мин.	3	При каком количестве нокаунов происходит остановка боя у юниоров?	1. 3 в бою 2. 4 в бою 3. 2 в бою
4	После вызова на ринг дается	1. 1 мин. 2. 30 сек. 3. 1,30 мин.	4	В каком году был заявлен бокс в программу Олимпийских игр?	1. 1904 2. 1900 3. 1908

### CCM-2

1	Может ли боксер боксировать без бинтов ?	1. Нет 2. Да 3. Только на правой руке
2	Сколько судей судят бой на Всероссийских первенствах	1. 3 судей 2. 5 судей 3. 6 судей
3	Могут ли в боксерских перчатках быть посторонние предметы?	1. Да могут 2. Нет 3. Только кольцо

4	Кто объявляет результат боя?	1.Главный судья 2.Судья-информатор 3.Боковой судья
---	------------------------------	--

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»  
выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
Начальной подготовки			Тренировочный				Совершенствование спортивного мастерства		
			Базовая подготовка		Спортивная специализация				
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	
<b>2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>									
<b>Бег 30 м. (сек)</b>									
4.9-6.8	4.7-6.6	4.5-6.4	4.3-6.2	4.1-6.0	3.9-5.8	3.7-5.6	4.7-5.0	4.7-5.0	
<b>Бег 1000м. (сек)</b>									
4.40-5.00	4.25-4.45	4.10-4.30	3.55-4.15	3.40-4.00	3.25-3.45	3.10-3.30	3.00-3.20	3.00-3.20	
<b>Прыжки в длину с места (см)</b>									
145-191	155-206	170-216	185-231	195-256	205-276	215-296	225-245	225-245	
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>									
10-20	15-25	20-35	25-45	30-55	35-65	40-70	50-80	50-80	
<b>3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>									
<b>Количество ударов по мешку за 8 сек.</b>									
10-20	14-24	16-26	18-28	20-30	22-32	24-34	26-36	28-38	
<b>Количество ударов по мешку за 3 мин.</b>									
80-120	120-160	160-200	200-244	240-284	250-292	280-321	300-344	310-350	
<b>Прыжки через скакалку на правой ноге за 30 сек.</b>									
8-10	10-12	13-15	15-17	18-20	20-22	22-25	28-30	30-35	
<b>Прыжки через скакалку на левой ноге за 30 сек.</b>									
8-10	10-12	13-15	15-17	18-20	20-22	22-25	28-30	30-35	
Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован» выполнение 0% - 25% заданий – «не аттестован»									
<b>4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА</b>									
<b>Этап начальной подготовки 1 года обучения</b>									
Выполнение приставного шага в боевой позиции по кругу со сменой направления от 60 до 90 сек	Выполнение левого прямого в голову в движении вперед без остановки 8-10 раз	Выполнение левого прямого в голову в движении назад без остановки 8-10 раз	Выполнение прямых ударов из фронтальной позиции в движении вперед под шаг разноименной ноги от 60 до 90 сек						
<b>Этап начальной подготовки 2 года обучения</b>									
Выполнение приставного шага в боевой позиции по кругу со сменой направления от 30 до 60 сек	Выполнение левого прямого в голову в движении вперед без остановки 10-15 раз	Выполнение челночного движения в боевой позиции без остановки от 30 до 60 сек	Выполнение прямых ударов из фронтальной позиции в движении вперед под шаг разноименной ноги от 30 до 60 сек						
<b>Этап начальной подготовки 3 года обучения</b>									
Выполнение в боевой позиции защиты «нырком» в движении вперед от 60 до 90 сек	Последовательное выполнение ударов: прямых, боковых, снизу под шаг разноименной ноги	Последовательное выполнение защит уклон, нырок в движении вперед от 60 до 90 сек	Выполнение челночного движения в боевой позиции без остановки от 60 до 90 сек						

	из фронтальной позиции от 60 до 90 сек		
<b>Тренировочный этап 1 года обучения</b>			
Нанесение акцентированных ударов по мешку без остановки в течении 2 мин. (20-30 ударов)	Выполнение повторных атак с интервалом повторения 5 сек. в течение 2 мин. (5-8 комбинаций)	Нанесение ударов по мешку на ближней дистанции в течении 2 мин. (120-140 ударов)	Выполнение защитных действий с последующей контратакой в течение 2 мин. (8-10 комбинаций)
<b>Тренировочный этап 2 года обучения</b>			
Нанесение акцентированных ударов по мешку без остановки в течении 2 мин. (40-50 ударов)	Выполнение повторных атак с интервалом повторения 2 сек. в течение 3 мин. (10-12 комбинаций)	Нанесение повторными двойками ударов с последующей защитой в течение 3 мин. (8-10 комбинаций)	Выполнение попеременных атакующих ударов «голова-корпус» с дальней дистанции в течение 3 мин. (8-10 комбинаций)
<b>Тренировочный этап 3 года обучения</b>			
Выполнение защитных действий с последующей контратакой в течение 3 мин. (10-12 комбинаций)	Нанесение встречного удара с последующей атакой в течение 3 мин. (10-12 комбинаций)	Нанесение ударов по мешку на ближней дистанции в течение 3 мин. (150-180 ударов)	Выполнение ударной серии «голова-туловище» со средней дистанции в течение 3 мин. (10-12 комбинаций)
<b>Тренировочный этап 4 года обучения</b>			
Нанесение акцентированных ударов по мешку без остановки (1,50-2,20 мин)	Выполнение атакующих и защитных действий в ближней дистанции с партнером (2,00-3,00 мин)	Нанесение ударов по мешку на ближней дистанции (2,30-3,00 мин)	Бой с тенью: выполнение обманых, атакующих, защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях (2,30-3,00 мин)
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения</b>			
Переход от атакующих к активным защитным действиям со сменой направления без остановки и наоборот 1-2 мин.	Выполнения сдвоенных ударов на мешке на ближней дистанции 1-2 мин.	Атака серий из 4-х ударов в движении вперед, назад 1-2 мин	Непрерывное нанесение ударов по мешку со сменой направления: голова-туловище, и наоборот 1-2 мин
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения</b>			
Переход от атакующих к активным защитным действиям со сменой направления без остановки и наоборот 2-3 мин.	Выполнения сдвоенных ударов на мешке на ближней дистанции 2-3 мин.	Атака серий из 4-х ударов в движении вперед, назад 2-3 мин	Непрерывное нанесение ударов по мешку со сменой направления: голова-туловище, и наоборот 2-3 мин

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован»

выполнение 25% заданий – «не аттестован»

<b>5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
<b>Этап начальной подготовки 1 года обучения</b>			
Умение передвигаться приставными шагами с резкой сменой направления движения	Выполнение одиночных ударов в атаке и контратаке	Применение защит: подставка ладони, шаг назад	Устойчивость внимания
<b>Этап начальной подготовки 2 года обучения</b>			
Выполнение повторных ударов передней рукой в атаке	Выполнение двойки ударов в атаке	Применение обманых, ложных действий	Концентрация внимания
<b>Этап начальной подготовки 3 года обучения</b>			
Выполнение движения ногами на отходе от соперника	Применение защит с помощью туловища	Выполнение коротких ударов на дистанции ближнего боя	Психологическая подготовка в конце раунда
<b>Тренировочный этап 1 года обучения</b>			
Применение ответных	Применение серии ударов	Применение повторных	Сохранение спокойствия и

контратак после защит	на отходе	серий ударов после защиты шагом назад	уверенности в бою
<b>Тренировочный этап 2 года обучения</b>			
Применение опережающих ударов	Применение входа на среднюю дистанцию за счет уклона и выхода сайд-степом	Выполнение ударов из разных боевых позиций	Умение выполнять поставленную тренером задачу.
<b>Тренировочный этап 3 года обучения</b>			
Выполнение защиты шагом в сторону с последующей контратакой	Применение подготовительных действий перед атакой	Выполнение защитных действий с последующей контратакой	Применение собственной смекалки в бою
<b>Тренировочный этап 4 года обучения</b>			
Ведение поединка в «рваном темпе» с применением тактики «быстрого старта»	Чередование ударов в голову и туловище	Быстрота переключения внимания	Выполнение установки тренера на раунд

Оценка проводится в тренировочных боях (спаррингах).

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 баллов – «аттестован»

## 6. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1.	<b>Теория</b>	Знание правил ведения игр и судейства. Требования к площадкам для игр, оборудованию, инвентарю.
2.	<b>Виды спорта</b> Волейбол, футбол, пионербол (гандбол)	Применение на практике основных приемов владения мячом. Умение игры в коллективе. Знание техники безопасности.
3.	<b>Подвижные игры</b>	Умение соблюдать правила, условия игры или эстафеты.

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 баллов - «аттестован»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

**БЕГ на 30 метров:** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**БЕГ 1000м:** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 3-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается переходить на ходьбу и дается только одна попытка.

**ПРЫЖКИ в длину с места:** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА:** выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитываются, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ ПО МЕШКУ:** выполняется упражнение на дистанции вытянутой руки по боксерскому мешку, ударной часть кулака в перчатках 10 унций, стоя на месте.

**ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ:** упражнение выполняется на передней части стопы без остановки, на месте, пятки пола не касаются. В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных

суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. **БОКС** – примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М., ФиС.,2005 год
2. **БОКС** – учебник для институтов физической культуры И.П. Дегтярев - М., ФиС.,1979 год.
3. **БОКС** – Правила соревнований – М., Федерация бокса России, 2011 год.
4. **БОКС** – учебное пособие для институтов физической культуры К.В. Гравдополов - М., ФиС.,1965 год.
5. **«Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации»** изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Столов, Усков, Черноног
6. **БОКС** – Педагогические основы обучения и совершенствования. – М., ИНСАН, 2001г.
7. **Бокс учителю и ученику.** Изд.-2 СПб, изд-во «Шатон»
8. **Наука побеждать.** – Настольная книга тренера. – М., «Издательство АСТ» 2004г.
9. **Все о боксе.** Сальников Л.Н. – М., изд. «Советский спорт» 1995г.
10. **БОКС.** Техника и тренировка акцентированных и точных ударов. Гаракян А.И., Меньшиков О.В., Хусаинов З.М. – М., Ф
11. **Интернет-Сайт федерации бокса России – [boxing-fbr.ru](http://boxing-fbr.ru)**