

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4» ГОРОДА МОСКВЫ  
ДЕПАРТАМЕНТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4» МОСКОМСПОРТА)

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
М.В. Спиридонов  
Приказ № 23 от 23 августа 2016 г.



ПРИНЯТО  
Методическим советом

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2016 г

**ПРОГРАММА ПО БОКСУ**

на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
бокс для «СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ № 4»

МОСКОМСПОРТА

Срок реализации 2014-2018 г.

2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом № 123 от 20 марта 2013 года. Настоящая программа по боксу реализует на практике принципы государственной политике в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. Данная программа разработана на период с 2014-2018г., продолжительность тренировочного года – 52 недели.

Настоящая программа предназначена для подготовки боксеров на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (ЭТСС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), которые формируются в ГБУ «Спортивная школа № 4» Москомспорта.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

В отделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## 1. Нормативная часть

Зачисление в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами подачи заявления и зачисления детей в государственные учреждения города Москвы на обучение по дополнительным общеобразовательным программами и для предоставления услуг по программам спортивной подготовки и проведению занятий по физической культуре и спорту. В «Спортивная школа №4», зачисляются лица не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. При переходе из другой спортивной школы предоставляется классификационная книжка подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

### **На этапе начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксу.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа 3 года. Основными задачами подготовки являются улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по боксу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Группы формируются на конкурсной основе из спортсменов, не имеющих медицинские противопоказаний, проявивших способности к боксу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной подготовке и выполнившие разряд по ЕВСК. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование

### **На этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ):**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
- сохранение здоровья.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального уровня.
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

Приложение №1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число спортсменов в группе
<b>Этап начальной подготовки</b>		
3	10	12-15
<b>Тренировочные группы</b>		

3	12	10-12
<b>Группы спортивного совершенствования</b>		
3	15	4-7
<b>Группы высшего спортивного мастерства</b>		
Без ограничений	17	1-4

## 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Приложение №2

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

Виды подготовки	Этапы подготовки					
	ЭНП		ЭТСС		ЭССМ	ЭВСМ
	До 1 года	Свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-62	46-60	36-44	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-25
Технико-тактическая подготовка(%)	18-22	22-26	24-28	32-38	26-36	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Приложение №3

## 1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс.

### Показатели соревновательной нагрузки

Виды	Этапы подготовки
------	------------------

соревнований	ЭНП		ЭТСС		ЭССМ	ЭВСМ
	До 1 года	Свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Контрольные	1	2	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	1	1	1	1

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по боксу определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Приложение №9

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		ЭТСС		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Общее количество часов в год	321	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

#### 1.4 Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обуславливаются увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом. Недельный режим спортивной подготовки

является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера

В приложение №9 приводится соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

### **1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

#### **Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно- силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста



### *На этапе начальной подготовки (ЭНП)*

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

### *На тренировочном этапе (ЭТСС)*

В 12 лет у девочек и в 15 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

### *На этапе совершенствования спортивного мастерства.*

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Приложение №4

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

<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.

## 1.6 Тренировочные нагрузки

№ п/п	Разделы подготовки	ЭНП			ЭТСС			ЭССМ		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Общая физическая подготовка	178	249	249	256	256	240	383	485	485
2	Специальная физическая подготовка	60	90	90	142	175	222	330	300	300
3	Технико-тактическая подготовка	60	113	113	170	241	316	380	420	420
4	Теоретическая подготовка	6	6	6	22	26	24	30	32	32
5	Контрольно-переводные испытания	4	6	6	12	4	4	20	28	28
6	Контрольные испытания	-	-	-	6	6	6	60	80	80
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	8	6	10	36	36
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	8	8	30	70	70
9	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	5	5	5
Общее количество часов		312	468	468	624	728	832	1248	1456	1456

## 1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивную подготовку происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам бокса;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие тренировочного спортивного зала 36x18;
- наличие тренажерного зала 34,1 кв.м.;
- наличие раздевалок 1- 46 кв.м, душевых 5-10,5 кв.м;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №11 )
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
 -осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 11

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ЭТСС		ЭССМ		ЭВСМ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Эластич. бинты	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

### 1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
ЭНП	1-й	10	12-15		Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП	
	2-й	11	12-15			
	3-й	12	12-15			
ЭТСС	1-й	11	10-12		Выполнение нормативов ЕВСК, ОФП,СФП,ТТП	
	2-й	12	10-12			
	3-й	13	10-12			
ЭССМ	1-й	15	4-7	I, КМС	Выполнение нормативов ОФП	достижение спортивных результатов
	2-й	16	4-7	КМС		
	3-й	17	4-7	КМС		
ЭВСМ		17	1-4	МС, МСМК	Выполнение нормативов ОФП	достижение спортивных результатов

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### 1.10. Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки спортсменов, проходящих спортивную подготовку, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением

специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы

### **1.11. Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке боксеров, проходящих спортивную подготовку, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой спортивной подготовки, для соответствующих возрастных групп. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

## **Методическая часть**

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

ГБУ «Спортивная школа №4» организует работу со спортсменами, проходящими спортивную подготовку, в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, составляется с учетом Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий. Максимальный состав



тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности. 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 спортсменов, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно- переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП),

### **Примерный годовой план распределения часов для**

#### **ЭНП-1**

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

### **Примерный годовой план распределения часов для ЭНП-2,3**

Виды подготовки	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
		Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	-	-	0,5	0,5	1
Общая физическая подготовка	20	15	21	21	20	24	24	24	20	20	20	20	
Специальная физическая подготовка	7	5	8	8	8	9	9	9	7	7	7	6	
Технико-тактическая подготовка	9	7	10	10	10	9	9	9	10	10	10	10	
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	3	-	-	3	-	-	-	
<b>Всего за месяц</b>	<b>37</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42,5</b>	<b>37,5</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	
Всего за год	468												

**Примерный годовой план распределения  
часов для ЭТСС-1**

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

**Примерный годовой план распределения  
часов для ЭТСС-2**

Виды подготовки	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
		Теоретические занятия	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
Общая физическая подготовка	16	21	20	14	14	11	10	12	16	11	13	14	
Специальная физическая подготовка	17	20	14	12	14	14	11	15	15	13	15	15	
Технико-тактическая подготовка	24	16	18	22	33	35	30	28	26	24	28	28	
Восстановительные мероприятия				4						4			
Инструкторская и судейская практика	1	1				1	1	1		1	1	1	
Медицинский контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Зачетные и переводные требования + соревнования						2	2	2		2		
<b>Всего за месяц</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>
Всею за год	<b>728</b>											

**Примерный годовой план распределения часов для ЭТСС-3**

Виды подготовки	Месяцы	Месяцы											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теоретические занятия		2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2
Общая физическая подготовка		12	26	30	30	17	6	12	11	21	17	8	16
Специальная физическая подготовка		34	22	7	6	17	27	27	24	21	23	34	27
Технико-тактическая подготовка		22	16	10	20	28	26	26	28	26	24	28	28
Восстановительные мероприятия		4					4						
Инструкторская и судейская практика		2	1				2	1	2		4	2	2
Медицинский контроль		2	2			1	2	1	1	1	2	4	1
Зачетные и переводные требования + соревнования		2	2				1	1	2		2	2	2
<b>Всего за месяц</b>		<b>80</b>	<b>70</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>78</b>
Всею за год		<b>832</b>											

**Примерный годовой план распределения часов для ЭССМ-1**

Виды подготовки	Месяцы	Месяцы											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теоретические занятия		3	3	3	3	3	3	2	2	6	4	4	4
Общая физическая подготовка		20	24	26	26	24	22	20	20	30	28	26	24
Специальная физическая подготовка		40	36	36	38	38	40	40	40	28	32	32	35
Технико-тактическая подготовка		40	36	36	38	38	40	40	40	28	32	32	35
Восстановительные мероприятия		2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2
Инструкторская и судейская практика		6	—	—	—	—	—	—	8	—	—	—	—
Медицинский контроль		—	—	2	—	—	—	—	—	2	—	—	—

Зачетные и переводные требования + соревнования	—	—	—	—	4	—	2	—	4	—	—	2
<b>Всего за месяц</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>10</b>
	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>				<b>2</b>
Всею за год	<b>1248</b>											

**Примерный годовой план распределения часов для ЭССМ свыше года**

Виды подготовки	Месяц	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
									I				
Теоретические занятия		3	3	3	3	3	3	2	2	6	4	4	4
Общая физическая подготовка		24	30	28	26	26	22	20	20	32	30	28	26
Специальная физическая подготовка		46	43	44	44	46	48	48	48	36	40	40	42
Технико-тактическая подготовка		46	43	44	44	46	48	48	48	36	40	40	42
Восстановительные мероприятия		1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1
Инструкторская и судейская практика		8	—	—	—	—	—	—	8	—	—	—	—
Медицинский контроль		—	—	2	—	—	—	2	—	2	—	—	2
Зачетные и переводные требования + соревнования		—	—	—	—	4	—	2	—	4	—	—	2
<b>Всего за месяц</b>		<b>128</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
			<b>1</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
Всею за год	<b>1456</b>												

Для групп ССМ и ВСМ распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий школы.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

В начале и в конце года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

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

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

#### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

<b>Интенсивность</b>	<b>ЧСС</b>	
	<b>уд./10 с</b>	<b>уд./мин</b>
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

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

#### **Примерные схемы недельных микроциклов для Тренировочных этапов**

##### Развивающий физический микроцикл (РФ)

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 20).

## Развивающий технический микроцикл (РТ)

### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СИ	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в тренировочных спаррингах

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
Воскресенье	+ парная баня, массаж Активный отдых	

**Технико-тактическая подготовка**

**план занятий с боксерами-новичками на ЭНП 1-й и 2-й год**

**Раздел.** Совершенствование боевой стойки и передвижений, тренировка прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

**Раздел.** Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

**III раздел** Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Тренировка серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

**IV раздел.** Тренировка коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

### Содержание курса боксера-новичка

Раздел	1-й год				2-й год				
Месяц	I раздел		II раздел		III раздел			IV раздел	
	сент. – дек.		февраль – май		сентябрь – декабрь			февраль – май	
<i>Масштаб обучения</i>	Тренировка боевой стойки и передвижений	Тренировка прямых ударов в голову и защита от них	Тренировка прямых ударов в туловище и защита от них			Тренировка боковых ударов в голову и защита от них		Тренировка ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них	
<i>Материал совершенствования</i>		Совершенствование боевой стойки и передвижений	Соревнования (1 бой)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Тренировочные уроки (6 уроков)	Соревнования (1-2 боя)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Тренировочные уроки (6-8 уроков)	Соревнования (1-2 боя)
							Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами в голову и туловище		
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упр-ния, комплекс СФП, подвижные и спорт игры		Контрольные упр-ния, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП			Контрольные упр-ния, комплекс СФП, подвижные и спорт. Игры.			Контрольные упр-ния, комплекс ОФП, дополнительные виды спорта
								Тренировочные уроки (9 уроков)	Соревнования (1-2 боя)
									Занятия по ОФП и по СФП Занятия по дополнительным видам спорта
									Отдых

### Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений. Спортивная подготовка,



как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта. В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося боксом на различных этапах спортивной подготовки

2. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные качества.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

### **Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Тренерские средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

#### **План антидопинговых мероприятий**

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности для достижения высоких спортивных результатов. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания совершенствования действия.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

**Судейская практика** дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

## Система контроля и зачетные требования

Система контроля и зачетные требования в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП и участие в соревнованиях, последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ГБУ «Спортивная школа №4».

### Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки осуществляется два раза в год - в мае месяце по ОФП и СФП и в октябре по СФП.

Перевод спортсменов на следующий тренировочный год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Кроме того, для зачисления в ЭТСС свыше 2-х лет и группы ЭССМ и ЭВСМ выполнить разрядные нормативы по ЕВСК на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Прием в ЭНП-1 проводится в январе месяце. В группу принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

### Нормативы для зачисления детей на ЭНП-1

№	Виды тестов	Норматив выполнения
1	Прыжок в длину с места	Не менее 145-150 см
2	Сгибание и разгибание рук в упоре	Не менее 10-12 раз
3	Подъем туловища лежа на спине	Не менее 8-10 раз
4	Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2-3 раза

### Контрольно-переводные нормативы

по ОФП (мальчики, юноши)

ГБУ «Спортивная школа №4» Москомспорта

Виды тестов	балл	Этап подготовки								
		ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 3	ЭТСС 1	ЭТСС 2	ЭТСС 3	ЭССМ 1	ЭССМ 2	ЭССМ 3
Бег 30 м. (сек)	5	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6

<b>Бег 1000м. (сек)</b>	<b>5</b>	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	<b>4</b>	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	<b>3</b>	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>5</b>	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	<b>4</b>	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	<b>3</b>	145	155	160	165	170	180	210	220	230
<b>Подтягивание из виса на перекладине (раз)</b>	<b>5</b>	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	<b>4</b>	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	<b>3</b>	2	3	3	4	5	7	9	10	11

### Контрольно-переводные нормативы по СФП

#### БОКС (мальчики, юноши)

#### ГБУ «Спортивная школа №4» Москомспорта

Виды тестов	балл	Этап подготовки					
		ЭТСС 1	ЭТСС 2	ЭТСС 3	ЭССМ 1	ЭССМ 2	ЭССМ 3
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

Для перевода в группу ЭССМ спортивный разряд - КМС

Примечание: для боксеров легкого и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены.

Спортсменам из группы ЭНП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Спортсменам ЭТСС в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод спортсменов на последующий год в тренировочных группах осуществляется по двум параметрам:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;
- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП соответствующих виду спорта.

## **Литература**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 20.03.2013 №123)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986. 11. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.