

## ОТЧЕТ

о проведении профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей  
– по виду спорта: БОКС.

Период: с 13 по 26 апреля 2022 г.

Тренера: Тимофеев Константин Владимирович — МСМК по боксу, тренер по боксу ГБУ РСЯ «Спортивная школа олимпийского резерва по боксу»

Болтунов Дмитрий Николаевич — тренер по боксу МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ».

Форма: Очная

С 13 по 26 апреля 2022 года Профильная смена по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей проводилась на базе «Малой академии наук РС(Я)» в с. Чапаево, Хангаласского улуса.

В профильной смене по направлению спорт в отделении БОКС всего принимали участие 34 спортсмена из г. Якутска, Хангаласского, Оленекского, Чурапчинского улусов.

Тренировочные занятия проводились под контролем тренеров Тимофеева Константина Владимировича и Болтунова Дмитрия Николаевича.

№	Ф. Имя	Год рождения	Спортивная организация	Образовательное учреждение
1	Федоров Игорь Аянович	27.07.2007	СШОР по боксу	ЧСОШ им. С.А.Новгородова
2	Федоров Феликс Аянович	09.10.2005	СШОР по боксу	ЧСОШ им. С.А.Новгородова
3	Кондаков Павел Олегович	18.04.2005	СШОР по боксу	Мохсоголлохская СОШ
4	Удаев Ибрагим Абубокирович	10.09.2007	СШОР по боксу	Мохсоголлохская СОШ
5	Васильев Дмитрий Александрович	21.10.2006	СШОР по боксу	Мохсоголлохская СОШ
6	Михайлов Николай Николаевич	11.11.2009	СШОР по боксу	Мохсоголлохская СОШ
7	Продько Артемий Васильевич	24.11.2012	СШОР по боксу	Мохсоголлохская СОШ
8	Васильев Эрхан Олегович	04.04.2008	СШОР по боксу	СОШ №20
9	Петров Асланбек Азаматжонови ч	14.05.2010	СШОР по боксу	СОШ №20
10	Мальшев Айтал	09.03.2008	СШОР по боксу	СОШ №20

	Васильевич			
11	Портнягин Айгал Андреевич	16.10.2009	СШОР по боксу	СОШ №20
12	Лукьянец Юлия Максимовна	10.09.2007	СШОР по боксу	СОШ №20
13	Ильин Сарыял Семенович	28.03.2012	СШОР по боксу	2МСОШ им.М.Е.Васильевой
14	Ильин Ньургун Семенович	05.09.2007	СШОР по боксу	2МСОШ им.М.Е.Васильевой
15	Голоков Никита Сергеевич	18.12.2007	СШОР по боксу	2МСОШ им.М.Е.Васильевой
16	Гаврильев Харысхан Михайлович	16.01.2009	СШОР по боксу	2МСОШ им.М.Е.Васильевой
17	Гаврильев Арылхан Михайлович	16.01.2009	СШОР по боксу	2МСОШ им.М.Е.Васильевой
18	Николаев Айсен Эдуардович	21.02.2007	СШОР по боксу	2МСОШ им.М.Е.Васильевой
19	Васильев Алексей Петрович	08.06.2009	СШОР по боксу	2МСОШ им.М.Е.Васильевой
20	Алексеев Алексей Александрович	04.07.2008	СШОР по боксу	Хатасская СОШ им.П.Н. и Н.Е. Самсоновых
21	Марков Павел Еремеевич	24.12.2008	СШОР по боксу	Хатасская СОШ им.П.Н. и Н.Е. Самсоновых
22	Стручков Даниил Сергеевич	27.01.2011	СШОР по боксу	СОШ №6
23	Гладилин Ратмир Михайлович	03.02.2009	СШОР по боксу	СОШ №20
24	Кочкоров Абдул Сабитхонович	17.09.2009	СШОР по боксу	СОШ №20
25	Герасимова Лилиана Даниловна	11.01.2010	СШОР по боксу	Хатасская СОШ им.П.Н. и Н.Е. Самсоновых
26	Константинов Леонид Викторович	12.12.2008	СШОР по боксу	Хатасская СОШ им.П.Н. и Н.Е. Самсоновых
27	Оконешников Айаал Павлович	11.12.2010	СШОР по боксу	СОШ №6
28	Корнилова Иванна Ивановна	21.06.2008	СШОР по боксу	Хатасская СОШ им.П.Н. и Н.Е. Самсоновых

29	Анисимов Арчылан Васильевич	13.10.2007	СШОР по боксу	СОШ №12
30	Аргунов Григорий Русланович	27.01.2009	СШОР по боксу	СОШ №14
31	Гаврильев Валентин Андреевич	06.07.2009	МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ»	МБОУ «Оленекская СОШ им.Х.М.Николаева»
32	Магомедгазиев Шамиль Гаджимурадов ич	23.05.2009	МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ»	МБОУ «Оленекская СОШ им.Х.М.Николаева»
33	Павлов Павел Константинови ч	15.04.2008	МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ»	МБОУ «Харыялахская СОШ»
34	Николаев Эркин Филиппович	01.03.2008	МБУ ДО «Оленекская ДЮСШ»	МБОУ «Жилиндинская СОШ»

Образовательная программа «Бокс (юноши)» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта бокс, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "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", одобренных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных боксеров, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. [приказом](#) Министерства спорта РФ от 09.02.2021 № 62, зарегистрировано в Минюсте России от 16.03.2021 г № 62766), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Состав смены:** сильнейшие боксеры Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

**Цель программы:** подготовка юных боксеров к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи,** решаемые в рамках программы по боксу:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«БОКС (ЮНОШИ)»:  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
<b>1. Обязательная часть (проводится штатными тренерами команд)</b>		
Тема 1	Изучения соперников на первенстве России и во всех всероссийских соревнованиях	105
Тема 2	Соревновательные бои и закрепление техники выполнения приемов и комбинаций	
Тема 3	Изучения техники выполнения ударов и комбинаций с последующим разбором	
Тема 4	Индивидуальная работа со спортсменами	
<b>2. Физическая и психологическая подготовка</b>		
	Психологический настрой подготовки спортсмена. Работа на ОФП и СФП	
	<b>Итого:</b>	<b>125 акад. ч.</b>

**Поурочный план учебно-тренировочных занятий**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>13 апреля 2022 года</b>			
День приезда			
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Тактическая подготовка	1 акад. час	ОРУ	
Игры	1 акад. час	Игра	Мяч
Общая физическая подготовка	1 акад. час	ОФП Заминка	Турник
<b>14 апреля 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Зарядка, ОРУ	Маты, скакалки.

		кросс, Заминка	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Упражнения в парах	2 acad. час	ОРУ Школа бокса Упражнения в парах 5р*	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Работа на снарядах 6р*	Боксерская груша, мешки.
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с резиной	Резина
Отработка стандартных положений в паре	1 acad. час	Бой с тенью 3р*	Гантели 0,5 кг
Упражнения в парах	1 acad. час	Упражнения в парах 5р* Заминка	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
<b>15 апреля 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Зарядка: ОРУ 10мин Бег на 3 км, измерение ЧСС Заминка -5-10 мин	Маты, скакалки.
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Упражнения в парах	2 acad. час	ОРУ -15 мин. Упражнения в парах 5р*2.15 мин. Работа в парах 8р*2.15 мин Работа на снарядах 4р*2.15 мин. Заминка -10 мин.	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Игры	1 acad. час	ОРУ Игра	Мяч
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Упражнения в парах	2 acad. час	Школа бокса -15 мин Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 8р*2.15 мин Работа на снарядах 4р*2.15 мин Заминка -10 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Общая физическая подготовка	1 acad. час	ОФП Заминка	Маты, скакалки.
<b>16 апреля 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Бег на 3 км измерение ЧСС	

подготовка			
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Упражнения в парах	2 acad. час	Зарядка: ОРУ Упражнения в парах Заминка 5-10 мин	Маты, скакалки.
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Школа бокса	Боксерская груша, мешки.
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Отработка стандартных положений в стойке	2 acad. час	Упражнения в парах 5р*2. Работа в парах 8р*2.	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа на снарядах 4р*2. Заминка	Боксерская груша, мешки.
<b>17 апреля 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс	
<b>Восстановительные мероприятия 8 acad. ч.</b>			
Игры, отдых	8 acad.ч.		
<b>18 апреля 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Зарядка: ОРУ 10мин Кросс	Маты, скакалки.
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Упражнения в парах	2 acad. час	Школа бокса 15-20 мин Упражнения в парах Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 10р*2.15 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	ОРУ -15 мин Школа бокса- 15 мин Заминка 10 мин	
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))</b>			
Работа на снарядах, Бой с тенью	2 acad. час	ОРУ -15 мин Работа на снарядах 4р*2. Бой с тенью 3р*2.	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг
Тактическая подготовка	1 acad. час	Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка	Мяч, скакалки, маты
<b>19 апреля 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))</b>			

Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ 10 мин Бег на 3 км, ЧСС	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Работа на снарядах	2 академ. час	ОРУ -15 мин Работа на снарядах 4р*2. Бой с тенью 3р*2.	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг
	1 академ. час	ОФП -25 мин Заминка 10 мин Игра	Мяч
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Работа на снарядах	2 академ. час	ОРУ -15 мин Работа на снарядах 4р*2. Бой с тенью 3р*2.	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг
Тактическая подготовка, игра	1 академ. час	Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка	Мяч, скакалки, маты
<b>20 апреля 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ- 10 мин Бег на 3 км	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Отработка упражнений «Школа бокса»	2 академ. час	Школа бокса- 15-20 мин Упражнения в парах- 10 мин Заминка -5-10 мин Бой с тенью 3р*2.15 Скакалка 20 мин	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг. Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	ОФП Заминка 10 мин	Скакалки, маты
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))</b>			
Упражнения в парах. Работа на снарядах.	2 академ. час	ОРУ- 10-15 мин Упражнения в парах 3р*2.15 мин Работа в парах 10р*2.15 мин, ЧСС Работа на снарядах 4р*2.15 мин	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг. Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка, игра	1 академ. час	ОРУ Игра	
<b>21 апреля 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))</b>			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Зарядка: ОРУ- 10 мин Кросс, ОФП	

Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Упражнение «Школа бокса»	2 acad. час	Школа бокса- 15-20 мин Упражнения в парах- 10 мин Заминка -5-10 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт. Боксерская груша, мешки.
Упражнения в парах	1 acad. час	ОРУ- 10-15 мин Упражнения в парах 3р*3 мин Спарринг 6р*3 мин, ЧСС Заминка	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Работа на снарядах. Упражнение «Бой с тенью»	2 acad. час	Работа на снарядах 6р*2.15 мин Бой с тенью 3р*3 мин Скакалка 20 мин	Боксерская груша, мешки. Гантели 0,5 кг.
Общая физическая подготовка	1 acad. час	ОРУ-10 мин Игра -30 мин ОФП	Мяч
22 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Зарядка: ОРУ 10мин Кросс, ОФП	
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Упражнение «Школа бокса»	2 acad. час	Школа бокса 15-20 мин Заминка 5-10 мин Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 6р*2.05 мин Работа на снарядах 4р*2.05 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт. Боксерская груша, мешки.
Общая физическая подготовка, игра	1 acad. час	ОРУ-15 мин Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка 10 мин	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Упражнение «Школа бокса»	2 acad. час	ОРУ -15 мин Школа бокса- 30 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка	1 acad. час	Скакалка 15 мин Бой с тенью 3р*2.05 мин Заминка 10 мин	Скакалка, гантели 0,5 кг.
23 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Зарядка: ОРУ 10мин Кросс, ОФП	



Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Упражнение «Школа бокса»	2 академических часа	Школа бокса 15-20 мин Заминка 5-10 мин Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 6р*2.05 мин Работа на снарядах 4р*2.05 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт. Боксерская груша, мешки.
Общая физическая подготовка, игра	1 академический час	ОРУ-15 мин Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка 10 мин	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Упражнение «Школа бокса»	2 академических часа	ОРУ -15 мин Школа бокса- 30 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка	1 академический час	Скакалка 15 мин Бой с тенью 3р*2.05 мин Заминка 10 мин	Скакалка, гантели 0,5 кг.
24 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Зарядка: ОРУ- 10мин Кросс, ОФП	
Восстановительные мероприятия			
Отдых			
25 апреля 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Зарядка: ОРУ 10мин Кросс, ОФП	
Дневная тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Упражнение «Школа бокса»	2 академических часа	Школа бокса 15-20 мин Заминка 5-10 мин Упражнения в парах 5р*2.15 мин Работа в парах 6р*2.05 мин Работа на снарядах 4р*2.05 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт. Боксерская груша, мешки.
Общая физическая подготовка, игра	1 академический час	ОРУ-15 мин Игра -30 мин ОФП -25 мин Заминка 10 мин	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академических часа))			
Упражнение «Школа бокса»	2 академических часа	ОРУ -15 мин Школа бокса- 30 мин	Зеркало, перчатки, шлем, капа, бинт.
Тактическая подготовка	1 академический час	Скакалка 15 мин	Скакалка,

		Бой с тенью 3р*2.05 мин Заминка 10 мин	гантели 0,5 кг.
<b>26 апреля 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Зарядка: ОРУ 10мин Кросс, ОФП	
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

#### **Межпрофильные мероприятия**

Юные боксеры проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

В начале и в конце профильной смены все спортсмены профильной смены прошли обследование на биодемпсивном аппарате «Медасс».















