

Администрация городского округа «Город Архангельск»  
Управление по физической культуре и спорту

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа «Город Архангельск»  
«Спортивная школа «Каскад»  
(МБУ ДО СШ Каскад)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ Каскад  
 Т.В. Коршунова

Приказ № 420-р от 30.12.2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

### по этапам спортивной подготовки:

начальная подготовка – 2-3 года обучения,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет  
обучения,

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Срок реализации программы: 5 лет

Год составления: 2022 год

г. Архангельск  
2022 год

## Содержание

I. Общие положения .....	3
1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы .....	3
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы .....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. План инструкторской и судейской практики по виду спорта «бокс» .....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «бокс» .....	17
III. Система контроля .....	20
3.1. Итоги освоения Программы .....	20
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс» .....	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
4.2. Учебно-тематический план.....	33
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	37
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	38
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	38
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	38
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	39

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

## I. Общие положения

### 1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71712) (далее – ФССП). Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»», зарегистрированный Министерством юстиции РФ № 71712 от 20.12.2022 г., регистрационный № 71712;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

Программа является нормативным, локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Город Архангельск» «Спортивная школа «Каскад» (далее – МБУ ДО СШ Каскад) и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении образовательного процесса.

## 1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

**Целью** реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач**:

### **обучающие:**

- формирование общих представлений о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;
- формирование знаний о функциональных возможностях организма средствами физической культуры и спорта;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки;
- формирование знаний по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, в ринге и мерах по профилактике травматизма;
- изучение и совершенствование основных технических приемов и элементов бокса;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов ведения боя;
- формирование знаний об официальных правилах судейства в боксе;
- обеспечение условий для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта;

### **развивающие:**

- развитие общей работоспособности и выносливости обучающихся;
- развитие быстроты, координации, ловкости, силы и скоростно-силовых качеств, необходимых в боксе;
- развитие концентрации внимания;
- развитие навыка автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

### **воспитательные:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- воспитание осмысленного отношения к занятиям спортом;
- воспитание высоких морально-волевых качеств в условиях соревновательной деятельности;

### **спортивные:**

- формирование спортивной мотивации;
- общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская подготовка;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта.

### **оздоровительные:**

- укрепление здоровья обучающихся и формирование умений использования средств физической культуры и спорта во благо человека;
- формирование знаний по здоровому и безопасному образу жизни;
- приобщение к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

**Планируемые результаты** освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- знание истории физической культуры и спорта своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физическими упражнениями и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- готовность соблюдать правила безопасности во время учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**Метапредметные результаты:**

*универсальные познавательные действия:*

- анализировать влияние занятий физическими упражнениями и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест для занятий спортом и правилами предупреждения травматизма;

*универсальные коммуникативные действия:*

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий тактической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;

*универсальные учебные регулятивные действия:*

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма;
- активно взаимодействовать в условиях учебно-тренировочной и спортивной деятельности, ориентироваться на указания тренера-преподавателя и правила соревнований при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты:**

**На этапе начальной подготовки обучающийся научится:**

- основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости;
- играть по правилам в подвижные и спортивные игры;
- владеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получать общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «бокс»

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- раскрывать значение физической культуры и спорта в жизни человека, влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье;
- основным правилам гигиены при занятиях физической культурой и спортом;
- правилам вида спорта;
- теоретическим основам судейства.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающийся научится:**

- правилам безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- выполнять общеразвивающие упражнения с увеличением дозировки;
- играть по правилам в подвижные и спортивные игры;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности

- владеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «бокс».

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- основам саморегуляции и самоконтроля;
- выполнять обязанности секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения.
- выполнить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающийся научится:**

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- теоретическим знаниям и навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять здоровье;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».
- принимать участие в официальных соревнованиях на судейских должностях.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер», которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 3 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество 9 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц составляет не более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бокс» МБУ ДО СШ Каскад с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ Каскад, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Таблица № 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Виды (формы) обучения**, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

**Учебно-тренировочные занятия** проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, контрольные, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

**Учебно-тренировочные мероприятия** включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям</b>			
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

**Спортивные соревнования**

Организация (МБУ ДО СШ Каскад), реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с

Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в данной Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, состязания с учетом особенностей вида спорта «бокс», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию выполняют как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной тренировки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШ Каскад ежегодно на 52 недели.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШ Каскад, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учено-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3		3		4					
		Наполняемость групп (человек)											
		10	10	8		8		4					
1.	Общая физическая подготовка	102	130	130	178	125	130	148	140	140	125	136	150
2.	Специальная физическая подготовка	32	55	50	75	110	130	150	180	200	220	230	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях*	-	-	-	-	15	20	25	30	35	40	45	50
4.	Технико-тактическая подготовка	85	111	114	145	208	268	315	345	400	447	500	536
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	5	6	8	8	26	30	36	74	85	100	120	136
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	15	20	25	30	35	42	45	50
7.	Контрольные мероприятия (тестирование контроль)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	5	15	20	23	27	35	60	62	70
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

**Примечание.** В годовом учебно-тренировочном плане в разделе № 3. Участие в спортивных соревнованиях\* могут быть внесены изменения в соответствии с графиком соревнований на календарный год.

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

**Календарный план** воспитательной работы составляется МБУ ДО СШ Каскад на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие основ безопасного поведения при занятиях спортом;

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы</b></p>	В течение года

		<p><b>обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШ Каскад</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ Каскад осуществляет реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (в соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Мероприятия		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Форма проведения	Название мероприятия		
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для детей и родителей.
	3. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Веселые старты» «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с соблюдением правил техники безопасности
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта» «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

специализации)	2.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Предоставить необходимую информацию на сайте МБУ ДО СШ Каскад, использовать памятки для детей и родителей.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с соблюдением правил техники безопасности. Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	5.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. План инструкторской и судейской практики по виду спорта «бокс»

Инструкторская и судейская практика в МБУ ДО СШ Каскад проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «бокс» представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

### План инструкторской и судейской практики по виду спорта «бокс»

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Инструкторская и судейская практика		
Этап начальной подготовки	Инструкторская и судейская практика (второго, третьего года обучения): теоретические основы судейства; правила вида спорта; составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.	в течение обучения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика: - выполнение заданий по построению и перестроению группы; - проведение разминки; - составление комплекса ОРУ; - определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарищей в группе. Судейская практика: - ведение протоколов соревнований; - участие в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем; - выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу; - получение судейской квалификации «Юный судья» (14-16 лет); - получение судейской категории (по достижении 16 лет).	в течение обучения
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика: - знать и правильно называть атакующие и защитные действия в соответствии с терминологией бокса, правильно показать, дать тактическое обоснование; - правильно подавать команду для исполнения действия, находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия; - участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг». Судейская практика: - теоретическая и практическая подготовка по судейству (специальные занятия, семинары); - активное и систематическое участие в официальных соревнованиях на судейских должностях; - получение судейской категории (по достижении 16 лет).	в течение обучения

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «бокс»

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «бокс» указаны в таблице № 9.

Таблица № 9

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «бокс»

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.	в течение обучения
	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;</li> <li>- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;</li> <li>- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- правильное построение тренировочного занятия.</li> </ul> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фармакологические средства восстановления,</li> <li>- кислородотерапия,</li> <li>- теплотерапия,</li> <li>- электропроцедуры и другие.</li> </ul> <p>Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	в течение обучения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	Медицинское обследование перед соревнованиями	согласно календаря соревнований
	Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.	в течение обучения
	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;</li> <li>- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;</li> <li>- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;</li> <li>- правильное построение тренировочного занятия;</li> <li>- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью</li> </ul>	в течение обучения

	<p>тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> - психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; - применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):</i> - фармакологические средства восстановления, - кислородотерапия, - теплотерапия, - электропроцедуры и другие.</p> <p>Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	<p>Медицинское обследование перед соревнованиями</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок; - оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; - правильное построение тренировочного занятия; - систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> - психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; - комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются</i></p>	согласно календаря соревнований  в течение обучения

	<p><i>только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фармакологические средства восстановления,</li> <li>- кислородотерапия,</li> <li>- теплотерапия,</li> <li>- электропроцедуры и другие.</li> </ul> <p>Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	
--	---	--

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Итоги освоения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ Каскад, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Таблица № 11

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,2
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого	с	количество раз	

	старта		27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,0	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор	количество	не менее	

	присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	раз	10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»**

Разработка рабочих программ по виду спорта «бокс» относится к компетенции МБУ ДО СШ Каскад и реализуется ею самостоятельно.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы по виду спорта «бокс»:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочие программы спортивной подготовки, разрабатываются тренерами-преподавателями самостоятельно (допускается методическая помощь инструктора-методиста), при этом содержание и планируемые результаты не должны быть ниже, чем содержание и планируемые результаты соответствующей Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа разрабатывается ежегодно на один учебный год.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

##### **Этап начальной подготовки**

##### **Теоретическая и психологическая подготовка.**

История возникновения вида спорта и его развитие. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий

физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Режим дня и питание обучающихся. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Психологическая подготовка. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. Овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие и гимнастические упражнения на развитие координации, гибкости, силы, быстроты. Упражнения с отягощениями (гантелями и предметами). Прыжки и прыжковые упражнения. Игровые упражнения и подвижные игры. Метание теннисного, набивного мяча. Введение в «школу техники бокса». Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры: «Игры в касания», «Космонавты», «Караси и щука», «Два мороза», «Эстафета зверей», «Петушиный бой», «Бег за флажками», «Кто быстрее». Эстафета с бегом, эстафета с прыжками, эстафета с баскетбольными мячами, эстафета с набивными мячами.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения с отягощениями. Упражнения со специальными снарядами: упражнения со скакалкой, с мешком, с грушей, с настенной подушкой, с пневматической грушей, с мячом на резинах (пинчбол), с малым подвесным мячом (пунктбол), с боксерскими лапами. Комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки группы свыше 1 года обучения: упражнения в ударах по боксерским снарядам, упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, удары с отягощением, бой с тенью, имитация боксерской техники.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Обучение базовым элементам техники и тактики вида спорта. Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения в боевой стойке. Прямые удары левой и правой в голову. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии). Боковые удары в голову и защита от них. Защита от прямых ударов. Защита подставкой. Защита сведением рук. Защита отбивами. Защита уклонами. Боевые дистанции. Комбинации из 3-4 прямых ударов. Контратаки одиночными ударами.

### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в официальных спортивных соревнованиях не практикуется. Увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Первый опыт соревновательной практики обучающиеся приобретают, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых МБУ ДО СШ Каскад.

**Инструкторская и судейская практика** (второго, третьего года обучения). Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке. Выполнение роли судьи на школьных физкультурных и спортивных мероприятиях.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия.**

Обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (2 раза в год). Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача. Соблюдать гигиенические требования к местам тренировок и соревнований, спортивной одежде и обуви.

### **Восстановительные мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

*Гигиенические средства восстановления:*

рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:*

применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала):* фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

### **Контрольные мероприятия.**

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### **Теоретическая и психологическая подготовка.**

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Правила вида спорта.

Психологическая подготовка. Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров. Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником. Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира. Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

### **Общая физическая подготовка.**

Совершенствование общеразвивающих упражнений. Игровые упражнения и подвижные игры. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Скоростно-силовые

упражнения. Гимнастические упражнения. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Подвижные и спортивные игры. «Прыжки по полоскам», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска», «Снайперы», «Перестрелка», «Борьба за палку». Спортивные игры по правилам баскетбола, волейбола, футбола.

### **Специальная физическая подготовка.**

Комплексы специальных упражнений из арсенала бокса. Упражнения локального воздействия на тренировочных устройствах и тренажерах. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с отягощением (гантели, гири, штанга). Упражнения с кувалдой. Имитация боксерской техники.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции. Удары снизу и защиты от них. Удары сбоку и защиты от них. Комбинации ударов (простые). Комбинации ударов (сложные). Защиты. Передвижения. Ближний бой: вход, выход, развитие. Защита сближением. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки. Сложные атаки. Условные бои. Вольные бои и спарринги. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Совершенствование тактических действий:

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на третьем году обучения. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- проведение разминки;
- составление комплекса ОРУ;
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу;
- получение судейской квалификации «Юный судья» (14-16 лет).

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия.**

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача. Медицинское обследование перед соревнованиями. Беседы «Медицинская аптечка», «Правила оказания первой медицинской помощи».

### **Восстановительные мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

*Гигиенические средства восстановления:*

рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:*

- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;
- применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):*

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапия,
- теплотерапия,
- электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

### **Контрольные мероприятия.**

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бюкс» (Таблица № 11). Промежуточная аттестация.

**Уровень спортивной квалификации.** Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) - спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### **Теоретическая и психологическая подготовка.**

**Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.** Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта

**Профилактика травматизма.** Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

**Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.** Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самонаблюдений. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.** Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

**Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.** Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

**Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

### **Общая физическая подготовка.**

В процессе физической подготовки в группах ССМ основной акцент делается на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

### **Специальная физическая подготовка.**

Комплексы специальных упражнений из арсенала бокса. Упражнения локального воздействия на тренировочных устройствах и тренажерах. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с отягощением (гантели, гири, штанга). Упражнения с кувалдой. Имитация боксерской техники.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов.

Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации.

Изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.

Изучение различных вариантов ударов и защит от них.

На этом этапе тренировочный процесс - максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности спортсменов.

### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия.**

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.

Медицинское обследование перед соревнованиями.

Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: уменьшение физической нагрузки, питание, питьевой режим, гигиенические процедуры, массаж, витамины.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

*Гигиенические средства восстановления:* рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:*

- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;
- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):* фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

### **Инструкторская и судейская практики.**

Инструкторская практика:

- знать и правильно называть атакующие и защитные действия в соответствии с терминологией бокса, правильно показать, дать тактическое обоснование;

- правильно подавать команду для исполнения действия, находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия;
- участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика.

- теоретическая и практическая подготовка по судейству (специальные занятия, семинары);
- активное и систематическое участие в официальных соревнованиях на судейских должностях;
- получение судейской категории (по достижении 16 лет).

#### Контрольные мероприятия.

Врачебный контроль: углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля; медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях; входная и итоговая диагностика включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Таблица № 12). Промежуточная аттестация.

**Уровень спортивной квалификации.** Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

#### 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма.	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения.	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры.	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка.	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Общая Судейство соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

**Особенности осуществления спортивной подготовки** по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» определяются в данной Программе и учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «бокс» и его спортивной дисциплины «бокс», определяются самостоятельно МБУ ДО СШ Каскад.

**На этап начальной подготовки** для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа. Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, а также выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем этапе подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях (ФССП от 22 ноября 2022 г. № 1055).

**Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет. Главное внимание уделяется специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

#### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками**

Педагогический коллектив МБУ ДО СШ Каскад полностью укомплектован: состоит из 24 человек.

Коллектив имеет следующие количественные и качественные характеристики:

- тренеры-преподаватели – 17 человек + 5 совместителей;

- служба сопровождения – 2 человека (2 инструктора-методиста).  
Из общего числа педагогов женщин – 11, мужчин – 13.  
Имеют высшее образование – 16 чел.  
Имеют среднее специальное образование – 7 чел.  
Имеют высшую квалификационную категорию – 14 человек, первую квалификационную категорию – 2 человека.  
Имеют звание «Заслуженный тренер России» - 1 человек,  
звание «Отличник физической культуры и спорта» - 1 человек,  
звание «Заслуженный мастер спорта России» - 1 человек.  
Руководящие работники: директор, заместитель директора – 3 человека.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ Каскад проходит через тематические педагогические советы, курсы повышения квалификации, семинары, вебинары и др.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ Каскад – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### **Коллекция электронных образовательных ресурсов**

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://windows.edu/ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu/ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

## Интернет-порталы

4. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке - [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
5. Институт спортивной науки - <http://www.gssiweb.com/>
6. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования - <http://www.ndce.edu.ru>
7. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>
8. Московская электронная школа - <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
9. Наука о тренерской работе (Abstracts) - <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
10. Научная электронная библиотека (eLibraru). Режим доступа: <http://www.elibraru.ru>
11. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС). Режим доступа: <https://rukont.ru>
12. Профессиональное сообщество педагогов - <http://metodisty.ru>
13. Российский образовательный портал - <http://www.school.edu.ru>
14. Российский портал открытого образования - <http://www.opennet.edu.ru>
15. Российский олимпийский комитет - <http://www.olympic.ru/>
16. Сайт Министерство спорта России - <https://www.minsport.gov.ru>
17. Сайт Министерства спорта Архангельской области – <https://dvinaland.ru/gov/iogv/minms/>
18. Сайт Министерства образования и науки РФ - <http://www.mon.gov.ru>
19. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - <http://science.sportedu.ru/>
20. Сайт Рособразования - <http://www.ed.gov.ru>
21. СПС «Консультант плюс». Режим доступа: локальная компьютерная сеть
22. СПС «Гарант». Режим доступа: локальная компьютерная сеть
23. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры - <http://www.vniifk.ru/>
24. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры - <http://www.spbniiifk.ru/>
25. Сайт Федерации Бокса России - <https://www.rusboxing.ru/>
26. Телеканал МОСОБРТВ - <https://mosobr.tv/>
27. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>
28. Школьный портал - <http://www.portalschool.ru>
29. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>

## Перечень информационно-методического обеспечения

### Для тренера-преподавателя:

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров. Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
2. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
3. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров. – М., 2000. – 34 с.
4. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные

- проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.
6. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.
  7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
  8. Министерство спорта РФ приказ № 1055 от 22.11.2022. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71712).
  9. Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
  10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
  11. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденная приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357.
  12. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2017. – 400 с.

#### **Для обучающихся и родителей:**

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения. – Москва: Просвещение, 1990. – 176 с.
2. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2023 г.
3. Гольберг Н.Д. Особенности организации питания на этапе базовой подготовки//Спорт в школе № 11, 2008. – 45 с.
4. Завьялов М.А. Бокс от зала к рингу. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 205 с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.
7. Клавусь Д.М. 100 легендарных боксеров. – М.: Просвещение, 2016. – 168 с.
8. Пол Морган. Мохаммед Али: бой века. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.