Администрация города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята Педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ № 4»
(протокол от 26.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «ДЮСШ № 4»
от 27.08.2025 № 171

Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F7A0D9F06C0122C3349A351650257E2A
Владелец: Герасимов Дмитрий Владимирович
Действителен: с 11.04.2025 до 05.07.2026

Д.В. Герасимов

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Возраст обучающихся 9-18 лет
Срок реализации программы 8 лет

Авторы-составители: Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе
Вечканова Наталья Алексеевна,
старший инструктор-методист

г. Курган, 2025 год

Оглавление

Наименование разделов	Стр.
Пояснительная записка	3
I. Общие положения	4
1. Общие положения	4
2. Цель Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
6. Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	10
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9. Планы инструкторской и судейской практики	13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III. Система контроля	16
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	17
IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине	20
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	20
15. Учебно-тематический план	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	27
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	27
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
17. Материально-технические условия	29
18. Кадровые условия	32
19. Информационно-методические условия	33

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 13 марта 2024 г. № 268, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями).

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 [1](далее – ФССП).

2. Целью 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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (далее - УТ).

Задачи на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс - контактный вид спорта, спортивное единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в течение определенного времени на боксерском ринге.

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022, регистрационный № 71712).

Мастерство боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств. Способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения самообороны, а это формирует чувство защищенности, уверенности в себе и своих силах, повышает уровень самооценки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 (минимальное кол-во человек)
Этап начальной подготовки	1	9	10
	2		10
	3		10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	8
	2-3		8
	4-5		8

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

4. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2-3 годы	1 год	2-3 годы	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная подготовка.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Учреждения), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований 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 указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года, от года до двух лет	свыше двух лет	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	-	1	2

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 12 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5).

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		до года	свыше года	до года	до трех лет	свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	44	42	21	21	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	14	16	16	17
3.	Техническая подготовка (%)	30	32	40	40	38
4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4	4	4
5.	Теоретическая подготовка (%)	3	3	4	4	4
6.	Тактическая и психологическая подготовка (%)	7	7	9	9	14
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	2	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (%)	1	1	2	2	2

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2-3 годы	1 год	2-3 годы	4 год	5 год
1.	Общая физическая подготовка	137	176	110	132	125	140
2.	Специальная физическая подготовка	43	58	83	100	141	160
3.	Техническая подготовка	94	133	208	250	316	358
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	25	33	38
5.	Теоретическая подготовка	9	12	21	25	33	33
6.	Тактическая и психологическая подготовка	23	29	47	56	116	131
7.	Инструкторская и судейская	-	-	10	12	34	38

	практика						
8.	Контрольные мероприятия (собеседование, тестирование и контроль)	3	4	10	12	17	19
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	10	12	17	19
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**624**	**832**	**936**

7. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, направленные на формирование всесторонне развитого и физически здорового человека, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, качественная организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Гражданско-патриотическое воспитание**		
	Теоретическая подготовка	Беседы, диспуты, встречи с ветеранами войны, труда и спорта	в течение года
	Практическая подготовка	Мастер-классы с известными спортсменами	в течение года
		Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по ЕКП Учреждения
		Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по ЕКП Учреждения
		Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий	в течение года
		Размещение информации «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4	в течение года
		Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка», «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти), «Зажги свечу памяти!»	май-июнь
		Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!» «#ВместеМыСила!» «#МыПатриотыРоссии!»	в течение года
		Историческая «копилка»: сбор материалов в «Летопись школы»	в течение года
2.	**Духовно-нравственное воспитание**		

	Теоретическая подготовка	Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые», «Культура разговорной речи», «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть» и др.	в течение года
	Практическая подготовка	Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: **дюсш4курган.рф**	в течение года
		Освещение в СМИ и социальных сетях о деятельности школы, об успехах обучающихся	в течение года
		Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов	в течение года
		Посещение музеев, театров, кинотеатров	в течение года
		Посещение обучающимися в качестве зрителей спортивных соревнований и спортивных мероприятий	в течение года
		Индивидуальные консультации с обучающимися	в течение года
		Родительские собрания	в течение года
		Тематические праздники: «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4», «В добрый путь, выпускник!»	декабрь, июнь
		Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня	по ЕКП Учреждения
3.	**Здоровьесберегающее воспитание**		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни»	в течение года
		Беседы, диспуты, круглые столы: «Здоровье сгубишь - новое не купишь», «Вместо всякой наркоты - с витаминами на ты!» и др.	в течение года
		Оформление и размещение материалов на сайте Учреждения, на стендах в спортивных залах, в социальных сетях по вопросам ведения здорового и безопасного образа жизни	в течение года
		Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	в течение года
		Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	в течение года
		Походы выходного дня, дни здоровья	в течение года
		Поездки в оздоровительные лагеря и на учебно-тренировочные мероприятия	в течение года
	Режим питания и отдыха	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
		Восстановительные мероприятия	в течение года
		Мероприятия «Правильное питание – залог здоровья!»	в течение года
		Применение способов закаливания и укрепления иммунитета	в течение года
4.	**Трудовое и профориентационное воспитание**		
	Теоретическая подготовка	Беседы по трудовому воспитанию: «Мой дом – наведу порядок в нем!», «Без труда ничего не дается!» и др.	в течение года
		Диспуты, круглые столы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя» и др.	в течение года
	Практическая подготовка	Привлечение к общественно полезному труду	в течение года
		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, приобретение навыков судейства, формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
		Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	в течение года

		преподавателя	
		Формирование навыков наставничества	в течение года
		Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года
		Встречи с представителями профессий и учебных заведений в области физической культуры и спорта	в течение года
5.	**Развитие творческого мышления**		
	Практическая подготовка	Использование игровой двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе	в течение года
		Мероприятия по расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года
		Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	в течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, осуществляется с целью формирования у обучающихся антидопинговой культуры, повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы, круглые столы: «Что такое допинг и допинг - контроль?», «Допинг – это опасно!», «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».	в течение года	Подготовку целесообразно начать с определения воспитательных и образовательных задач мероприятия.
	Антидопинговая викторина «Ценности чистого спорта!»	1 раз в год	Для сохранения интереса и внимания обучающихся мероприятие должно проходить организованно, динамично, без пауз.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Обязательное использование технических средств и спортивного оборудования.
	Выпуск памяток: «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.	в течение года	Материал должен быть наглядным, понятным и включать максимум полезной информации.
	Знакомство с деятельностью	в течение	https://rusada.ru/

	Российского антидопингового агентства «РУСАДА».	года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы, круглые столы: «Допинг и последствия допинга», «Процедура допинг – контроля», «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	в течение года	Подготовку целесообразно начать с определения воспитательных и образовательных задач мероприятия.
	Диспуты и дискуссии: «Скажем «НЕТ!» нечестному спорту», «Допинг – угроза здоровью и карьере спортсмена».	в течение года	
	Проведение анкетирования по антидопинговой тематике	1 раз в год	Конкретные задания тестового характера должны быть в привлекательной для обучающихся форме: кроссворд, мини-викторина, игровая ситуация.
	Выпуск памяток: «Спортивная жизнь без допинга», «ДЮСШ № 4 - за чистый спорт!» и другие.	в течение года	К выпуску наглядного материала следует привлекать обучающихся.
	Знакомство с деятельностью Российского антидопингового агентства «РУСАДА».	в течение года	https://rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики являются составной частью учебно-тренировочного процесса, проводятся с целью получения обучающимися практического опыта, необходимых умений и знаний для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики

Этап обучения	Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями.
		судейская	Изучение основных положений правил по боксу. Судейство соревнований в роли секундометриста.

	до трех лет	инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия.
		судейская	Судейство соревнований в роли бокового судья, судьи при участниках. Контроль формы спортсменов перед поединком.
	свыше трех лет	инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
		судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, проведение процедуры взвешивания участников соревнований. Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств осуществляются с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап обучения	Год обучения	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Применение восстановительных средств
Этап начальной подготовки	до года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры	Оптимальный режим учебно-тренировочных занятий и отдыха; проведение занятий в

	свыше года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования	игровой форме; водные процедуры; прогулки на свежем воздухе; соблюдение режима дня и питания; личная гигиена и закаливание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования	Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.). Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий, цветовые и музыкальные воздействия. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.
	до трех лет	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования	Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе. Психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Витаминизация, массаж, баня и сауна.
	свыше трех лет	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования	Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Психологические средства восстановления. Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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.

11.2. 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;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после каждого года обучения в сроки, определенные календарным учебным графиком Учреждения.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки включают:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и указаны в таблице 11.

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и указаны в таблице 12.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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 (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3х10 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 3х10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
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 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
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 3х10 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 3х10 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	
			–	11.20
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 3х10 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 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			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
5. Уровень спортивной квалификации				
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»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

Рабочая программа состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) для всех этапов подготовки направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью каждого учебного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: строевые упражнения, построения, перестроения, повороты, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гантелями и т.д.

Общеразвивающие упражнения:

для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Упражнения в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные

упоры и висы. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

для ног – вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Различные виды прыжков.

Специальная физическая подготовка (СФП) отличается технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. Специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных боев. Благодаря СФП у боксеров развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения, которые по структуре или характеру нервно-мышечных напряжений аналогичны боевым движениям боксера. К этой группе относят упражнения с отягощениями, специальными боксерскими снарядами, различные имитационные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения осуществляются во второй половине подготовительной части учебного занятия, чтобы подготовить организм к специфической работе, а также в основной части занятия при разучивании технических приемов, стабилизации техники ударов, защит и передвижений.

Упражнения для развития основных физических качеств:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, многоскоки, прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из различных исходных положений, броски набивных мячей от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей, гирей, штанги, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах – приседания. Упражнения по преодолению сопротивления противника, метание и толкание медболов, имитируя боксерские удары, нанесение боксерских ударов с гантелями в руках, ведение боя с «тенью», выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх, нанесение ударов в утяжеленных перчатках, прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.;

быстроты – выполнение ударов с гантелями в руках и без них, чередование серий бросков медбола и нанесения ударов, проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее, «салки» ногами (руки давят на плечи партнера), быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.), нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе, защита отклонами и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

ловкости – акробатические упражнения, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3х10 м;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, движения с большей амплитудой, с дополнительными грузами и сопротивлениями.

Бокс характеризуется большим объемом технико-тактических действий. Все средства бокса можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять, как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности боксера.

Технические приемы – это специализированные положения и движения боксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники бокса.

В арсенал технических приемов бокса входят основные положения боксера, удары руками, защиты. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

Боевые действия – это движения боксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями боксеров и их двигательной деятельностью, входят боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств бокса – простых, комбинированных, с финтами, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

Необходимость при обучении боксу не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

Овладение техникой бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи.

На начальном уровне обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов бокса, вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Технико-тактическая подготовка для этапа начальной подготовки

Первый год обучения

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Второй год обучения

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Третий год обучения

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову.

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения без перчаток

Подводящие упражнения, выполнение которых облегчает последующее освоение технических приемов. Упражнения для разучивания техники ударов, защит и передвижений. Имитационные упражнения для стабилизации техники: упражнения в ударах, защитах, передвижениях, а также бой с «тенью», в котором соединены эти упражнения. Упражнения для выработки специфических двигательных качеств со скакалкой, с теннисным мячом.

Специально-подготовительные упражнения в перчатках

Упражнения в ударах по мешку, по насыпной груше, по пневматической груше, по лапам, по пунктболу. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот, выполнение быстрых и легких контратакующих ударов, нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции, условный бой с партнером с установкой на быстроту, то же в утяжеленных перчатках, нанесение быстрых ударов по лапам и др.

Упражнения по развитию специальной выносливости боксеров решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся. Для развития аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше, непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали, многораундовая работа на мешке, ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов, многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Для развития анаэробных способностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе, чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью», нанесение ударов с задержками дыхания, ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа

Первый год обучения

Совершенствование базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции. Перечень вариантов атаки и защиты изучается в технико-тактических вариациях: изучение атаки в планируемом маневре туловищем и по рингу, изучение маневренной и контактной защиты в планируемой динамике.

Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, с подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции. Предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Второй год обучения

Совершенствование базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства. Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

Третий год обучения

Совершенствование базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен. Увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера снижается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника. К учебно-тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов с одновременным отбивом расположенной на пути удара руки.

Четвертый год обучения

Усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дистанции вплотную (в клинче). Этот раздел становится исключительно важным в связи с изменением формулы боя и связанным с этим значительным увеличением времени боя в условиях клинча.

Параллельно с продолжением совершенствования технико-тактических действий на дальней, средней и ближней дистанции должно выделятся время на овладение приемами планируемого вхождения в клинч, выхода из него с последующими ударами до команды судьи на прекращение контакта вплотную. Доля раздела технической подготовки уменьшается в пользу тактической.

Пятый год обучения

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. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю

дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных состязаниях необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них психических функций, состояний, процессов и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировочного и соревновательного процесса.

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком боксере можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

При психологической подготовке боксера на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в

области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа — этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся: осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования; изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования; умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою. Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

15. Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по годам и этапам спортивной подготовки. Теоретическая подготовка реализуется во время учебно-тренировочных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной для обучающихся форме.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 1 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория

52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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 спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. Материально-технические условия реализации Программы по этапам 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)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 13);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 14, 15);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица № 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий	
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30	

2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12	
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12	
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15	
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15	
6.	Шлем боксерский	штук	30	

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Протектор паховый	штук	на	1	1	1	1

			обучающегося				
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным 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).

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).

Для непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей определены основные пути развития их профессиональной компетентности:

система повышения квалификации;

аттестация педагогических работников на соответствие занимаемой должности и (или) квалификационную категорию;

самообразование педагогов;

активное участие в работе педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов;

владение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;

овладение информационно-коммуникационными технологиями;

участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению педагогического опыта, обобщение и распространение собственного педагогического опыта.

19. Информационно-методические условия.

Список литературы

1. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с. – Текст: непосредственный.

2. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с. – Текст: непосредственный.

3. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2007. – 72 с. – Текст: непосредственный.

4. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с. – Текст: непосредственный.

5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с. – Текст: непосредственный.

6. Киселев, В.А. Специальная подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – Москва: ТВТ «Дивизион», 2018. – 184 с. – Текст: непосредственный.

7. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 405 с. – Текст: непосредственный.

8. Лаптев, А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров / А.П. Лаптев. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 128 с. – Текст: непосредственный.

9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.

10. Подрезов, Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. — Москва: Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. – 136 с. – Текст: непосредственный.

11. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 120 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения: 18.08.2025). – Текст: электронный.

2. Олимпийский Комитет России: официальный сайт. – Москва. - URL: https://olympic.ru/ (дата обращения: 18.08.2025). – Текст: электронный.

3. Социальная сеть работников образования: официальный сайт. – Москва. – URL: https://nsportal.ru/ (дата обращения 18.08.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: официальный сайт. - Москва. - URL: https://273-фз.рф/ (дата обращения 18.08.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

5. Подготовка спортивного резерва: официальный сайт. - Москва. - URL: http://opace.ru/ (дата обращения 18.08.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

6. Спортивная медицина: официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.sportmedicine.ru/ (дата обращения 18.08.2025). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: официальный сайт. - Москва. - URL: https://фцомофв.рф/ (дата обращения 18.08.2025). – Текст: электронный.

8. Википедия Бокс: офиц. сайт. - Москва – URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Бокс (дата обращения 18.08.2025). – Текст: электронный.

9. Федерация бокса России: офиц. сайт. – Москва – URL: http://www.boxing-fbr.ru (дата обращения 18.08.2025). – Текст: электронный.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Учебно-тематический план (примерный)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.