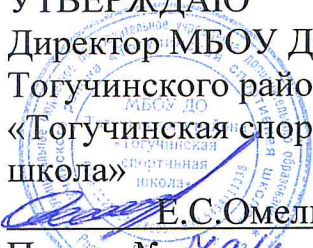


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 29.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 76/1
от 29.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
по этапам спортивной подготовки НП и УТ (СС)
с учётом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
(приказ Минспорта России от 13.03.2024 № 268)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик программы:

Гаммершмидт Наталья

Викторовна, инструктор по
физической культуре, первая
квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

2
СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
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 по виду спорта «бокс»
2.2. Объем Программы
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.
2.4. Годовой учебно-тренировочный план
2.5. Календарный план воспитательной работы
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.7. Планы инструкторской и судейской практики
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
III. Система контроля
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях
3.2. Оценка результатов освоения Программы
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки
IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4.1.1. Средства и методы учебно-тренировочного занятия
4.2. Виды подготовки спортсмена
4.2.1. Теоретическая подготовка.
4.2.2. Физическая подготовка

4.2.3. Техническая подготовка.
4.2.4. Тактическая подготовка.
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по боксу
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»
VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки
6.1. Материально-технические условия реализации Программы
6.2. Кадровые условия реализации Программы.
VII. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 года № 1076, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённой приказом Минспорта РФ 22 декабря 2022 года №1357.

1.2. Целью Программы является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта бокс для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Новосибирской области.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – ФССП):

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

2.2. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

5
Объём программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	16
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	832

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах - 3-х часов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самообразование;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9-12	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	5	12-18	8-16

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14 дней
Специальные УТМ		
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	-
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 2 дня	2 раза в год 2 дня
УТМ в каникулярный период	21 день	21 день
Просмотровые УТМ	-	-

2.3.3. Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
контрольные	-	-	2	3	3	3	2	2
отборочные	-	-	1	1	1	1	2	2
основные	-	-	-	1	1	1	2	2

Соревновательная деятельность включает в себя:

- «Открытый ринг» в городе и на выезде
- Соревнования городского, районного рангов;
- Соревнования регионального ранга;
- Соревнования федеральных округов;
- Всероссийские соревнования.

2.4. Годовой учебно -тренировочный план

распределения учебных часов

для этапа начальной подготовки (НП) 1-го и 2- го г.о.

[illegible]

Годовой план
распределения учебных часов
для этапа начальной подготовки (НП) 3-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	13	12	13	12	12	12	12	12	12	144
2	Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	7	7	76
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	11	140
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1				1	1	1	1		1	9
	Всего за месяц	35	35	35	35	33	35	35	35	35	34	34	35	416
	ИТОГО													416

Годовой план
распределения учебных часов
для этапа начальной подготовки (УТ) 1-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	10	11	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	123
3	Участие в соревнованиях	1		1	1		2	1	1				1	8
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	73
6	Инструкторская и судейская практика	1		1		1		1	1				1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	10

	контроль													
	Всего за месяц	44	43	43	43	43	44	43	44	45	42	42	44	520
	ИТОГО													520

Годовой план
распределения учебных часов
для этапа начальной подготовки (УТ) 2-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	12	11	11	12	10	12	11	11	11	11	12	12	136
2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	11	12	12	12	12	13	12	12	146
3	Участие в соревнованиях	1		2	1	2		2	1				1	10
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	19	20	20	20	19	20	20	19	237
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	73
6	Инструкторская и судейская практика	1		1	1	1	1	1	1				1	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
	Всего за месяц	54	51	53	54	50	52	53	52	51	51	51	52	624
	ИТОГО													624

Годовой план
распределения учебных часов
для этапа начальной подготовки (УТ) 3-го г.о.

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	11	12	12	12	142
2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	13	12	13	12	13	12	13	12	150
3	Участие в соревнованиях	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	19
4	Техническая подготовка	24	24	25	24	23	24	24	24	24	23	23	24	286
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	85
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	18

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	28
	Всего за месяц	61	61	61	62	60	61	61	61	60	60	60	60	728
	ИТОГО													728

**Годовой план
распределения учебных часов
для этапа начальной подготовки (УТ) 4-го г.о.**

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	13	12	12	13	13	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	14	14	15	15	14	14	15	14	15	175
3	Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	30
4	Техническая подготовка	27	28	27	28	27	27	27	27	27	27	27	27	326
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	94
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	33
	Всего за месяц	70	70	70	70	68	70	69	69	69	69	69	69	832
	ИТОГО													832

**Годовой план
распределения учебных часов
для этапа начальной подготовки (УТ) 5-го г.о.**

№ п/п	Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	13	12	12	13	13	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	14	14	15	15	14	14	15	14	15	175
3	Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	30
4	Техническая подготовка	27	28	27	28	27	27	27	27	27	27	27	27	326
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	94

6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	33
	Всего за месяц	70	70	70	70	68	70	69	69	69	69	69	69	832
	ИТОГО													832

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, тестирование по правилам соревнований. Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях боксеров групп начальной подготовки.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта: • «Кросс нации» • «День силача» • «Лыжня России»	май, сентябрь два раза в год ноябрь

2.2.	Режим питания и отдыха	Теоретические занятия: • Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе • Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация • Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления,	Октябрь Декабрь Март Декабрь
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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)	Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях. Участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	Март Апрель 9 мая
3.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
4.	Развитие творческого потенциала		
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течении учебного года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Педагогическое просвещение родителей об обучении и воспитании детей	Родительские собрания в группах, -индивидуальные консультации; -информационное оповещение родителей через официальный сайт и социальные сети; -участие родителей в общешкольных мероприятиях и официальных мероприятиях	Педагогическое просвещение родителей об обучении и воспитании детей

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

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.
2. Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.
3. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).
4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.
5. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.
6. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков и молодёжи.
7. Беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Начальной подготовки	Семинары и малогрупповые лекции на темы: 1. «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; 2. «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течении учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
	Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течении учебно-тренировочного года (январь-основной поток)	Прохождение онлайн курса РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 получение сертификата РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный этап	Семинары и малогрупповые лекции на темы: 1. «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; 2. «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение»; 3. «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; 4. «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ»; 5. «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; 6. «Допинг-контроль»; 7. «Система АДАМС».	в течении учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
	Онлайн обучение «Антидопинг»	в течении учебно-тренировочного года (январь-основной поток)	Прохождение онлайн курса РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/ https://course.rusada.ru/course/2 получение сертификата РУСАДА
	Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	По приглашению организаторов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика начинается в учебно-тренировочных группах, проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в спорте.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 1 года спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным

языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 2, 3 годов необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.

Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом и пятом годах обучения учебно-тренировочного этапа спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судей.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап			
1.	Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия. Исправление ошибок у других обучающихся.	октябрь	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
2.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия.	ноябрь	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

3.	Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач.	ноябрь	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
4.	Участие в составлении календаря соревнований.	декабрь	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
5.	Участие в составлении положения соревнований.	февраль	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
6.	Ведение протокола соревнований.	март	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
7.	Судейство соревнований в ранге помощника судьи.	апрель-май	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских

противопоказаний для занятий видом спорта «бокс». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать

широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) Естественные и гигиенические;
- 2) Педагогические;
- 3) Медико-биологические;
- 4) Психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др.

После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) ручной массаж утомленных групп мышц;

- 2) водные процедуры: душ;
- 3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 4) обед;
- 5) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности. Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов.

Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов

переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течении дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях

и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы, основными формами которого являются: соревнования; сдача обучающимися контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование. Показателями освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются: выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может по решению педагогического совета продолжить спортивную подготовку.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в таблицах для спортсменов, специализирующихся в боксе.

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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30м	с	не более 7,1	не более 7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000м	мин,с	не более 7.21	не более 7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8	не менее 4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более 10,5	не более 10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 122	не менее 117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30м	с	не более 6,3	не более 6,5
2.2.	Бег на 1000м	мин,с	не более 6.20	не более 6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +4
2.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,7	не более 10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142	не менее 130
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее 18	не менее 12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60м	с	не более 11,1	не более 11,5
3.2.	Бег на 1500м	мин,с	не более 8.30	не более 9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	не менее 6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-

3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +5
3.7.	Челночный бег 3х10м	с	не более 9,2	не более 9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 147	не менее 132
3.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее 23	не менее 15
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее 7	не менее 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень 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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60м	с	не более 10,2	не более 10,7
1.2.	Бег на 1500м	мин,с	не более 7.55	не более 8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.6.	Челночный бег 3х10м	с	не более 8,5	не более 8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162	не менее 147
1.8.	Метание мяча весом 150г	м	не менее 27	не менее 19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60м	с	не более 9,1	не более 10,2
2.2.	Бег на 2000м	мин,с	не более 9,27	не более 11,27

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	не менее 11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	не менее 2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +8
2.6.	Челночный бег 3х10м	с	не более 7,7	не более 8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193	не менее 162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	не менее 35
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее 35	не менее 21

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

3.1.	Бег на 100м	с	не более 14,1	не более 16,9
3.2.	Бег на 2000м	мин,с	-	не более 11,10
3.3.	Бег на 3000м	мин,с	не более 14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 32	не менее 12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	не менее 2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	не менее +9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213	не менее 173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 41	не менее 37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	-	не более 17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более 25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	-	не менее 17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее 30	-

4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Бег челночный 10х10 с высокого старта	с	не более 27,0	не более 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	не менее 23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	не менее 240

5. Уровень спортивной квалификации		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

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 Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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 Организацией

самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленными в таблицах 6-7.

4.1.1. Средства и методы учебно-тренировочного занятия

К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие. Общеподготовительные

упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта.

Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки – это специальные способы организации учебно-тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества.

Этап начальной подготовки (НП).

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов.

Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах организации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

4.2. Виды подготовки спортсмена

Совершенствование спортсмена включает в себя виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и психологическую.

4.2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером-преподавателем во время проведения учебно-тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки боксеров происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Учебно-тематический план представлен в Приложении № 5 к программе.

4.2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные

способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Этот вид подготовки особенно важен на первых тренировочных годах, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка спортсмена (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

4.2.3. Техническая подготовка.

Специальная подготовка боксера осуществляется в двух аспектах: подготовки спортсмена специфике бокса (технике, тактике и т.д.) и совершенствование этих знаний и умений в соответствии с индивидуальными особенностями.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи - победу над противником. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

4.2.4. Тактическая подготовка.

Любой прием бокса имеет свое вполне определенное назначение: удар - ударить, прием защиты - защититься и т.д. Однако каждый прием имеет еще и различные, так сказать, трактовки в разных ситуациях боя: например, один и тот же удар можно выполнить в атакующей, ответной, встречной, опережающей формах; один и тот же прием защиты - в движении вперед, в стороны, назад и т.п. Умение боксера использовать боевые приемы во всех возможных ситуациях - это фундамент его тактического мастерства.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по боксу

1. Общие требования безопасности

- К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке. При проведении спортивных соревнований тренеры-преподаватели обязаны ознакомить участников соревнований с правилами их проведения. Участники соревнований обязаны неукоснительно соблюдать эти правила соревнований.

- На соревнованиях необходимо присутствие медицинского работника для оказания первой помощи пострадавшим.

- Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

- В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- Тренеры-преподаватели и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

- О каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

- В процессе занятий тренер-преподаватель и спортсмен должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.

- Проверить внешний вид спортсменов.

- После тренировки тщательно проверить зал бокса.

3. Требования безопасности во время занятий

- Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

- Строго соблюдать правила бокса.

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

- Проветрить спортивный зал.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Спортсмен не допускается к учебно-тренировочному процессу или соревнованиям при несоблюдении техники безопасности.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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 как 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 культуры 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	≈ 14/20	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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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.

спортивной специализации)	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. 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.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Этап начальной подготовки

Тестирование по общефизической и специальной физической подготовке производится два раза в год (осеннее и весеннее). На 2-м году обучения, обучающиеся принимают участие в контрольных спаррингах. Продолжительность этапа – 3 года, минимальный возраст зачисления в группу НП-1 - 9 лет. Все обучающиеся, проходят медицинский осмотр у спортивного врача.

В предметное содержание образовательной деятельности этапа начальной подготовки входят следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая и тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- тестирование и контрольные мероприятия,
- инструкторская практика,
- судейская практика,
- медико-восстановительные мероприятия,
- психологическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в виде непродолжительных бесед с учащимися в начале или конце занятия.

Разделы интеллектуального развития и повышения общей культуры, а именно интеллектуальное развитие и развитие коммуникативных качеств вынесены за пределы сетки учебных часов. Образовательная деятельность этого направления ведется во внеучебное время, до и после занятий.

Учебно-тренировочный этап

На этап учебно-тренировочной подготовки переводятся учащиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания и набравшие необходимую минимальную сумму баллов (раздел «Методическое обеспечение»).

Продолжительность освоения учебно-тренировочного этапа 5 лет, минимальный возраст зачисления 12 лет. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке.

На данном этапе тренировочный процесс приобретает черты углубленной специализации. По сравнению с этапом начальной подготовки в содержание деятельности вводятся такие разделы, как:

- соревновательная практика,
- инструкторская и судейская практика,
- восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, ловкости и быстроты. Этот этап характеризуется

повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На учебно-тренировочном этапе юные боксеры изучают весь

основной арсенал бокса и активно целенаправленно совершенствуют весь необходимый технический набор для боя. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности учащихся.

На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов. Спортсмены должны ежегодно проходить тестирование и получать сертификат РУСАДА, обладать теоретическими знаниями в области истории вида спорта, техники, психологических и тактических приёмов, самостоятельно работать по индивидуальному учебному плану в период выходных, в переходный период подготовки, знать правила соревнований вида спорта, а также требования к судейским амплуа. Уметь работать самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Наличие учебного помещения в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (боксёрский зал спортивного комплекса «Победа»), соответствующего СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

Для занятий боксом созданы оптимальные условия - это оснащение профессиональным боксерским рингом, а так же специализированным инвентарем и оборудованием:

Показатель	Наименование	Количество (шт., пар.)
Сведение о помещении	СК «Победа» Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	1
Перечень оборудования, необходимого для	Весы (до 150 кг)	1
	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	4

проведения занятий	Гонг боксерский	1
	Груша боксерская набивная	3
	Груша боксерская пневматическая	3
	Зеркало (0,6х2 м)	6
	Лапа боксерская	3
	Мат гимнастический	4
	Мешок боксерский	5
	Мяч баскетбольный	2
	Мяч теннисный	2
	Мяч футбольный	2
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	3
	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	1
	Платформа для подвески боксерских груш	3
	Секундомер	2
	Скакалка гимнастическая	15
	Скамейка гимнастическая	5
	Стеллаж для хранения гантелей	1
Перечень технических средств обучения	Ноутбук	1
	Проектор	1
	Колонки	1
Требования к специальной одежде на одного обучающегося	Спортивная одежда, спортивная обувь для занятий боксом	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими кадрами по виду спорта «бокс» составляет 100%. В настоящее время в МБОУ ДО «Тогучинская спортивная школа» работает 1 тренер-преподаватель по боксу. Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н. Тренер-преподаватель имеет высшее профессиональное образование.

Программу реализуют тренер-преподаватель высшей квалификационной категории **Парушкин Владислав Игоревич.**

Уровень образования – высшее, специальность – физическая культура, педагогический стаж – 8 лет. Повышение квалификации по программам «Методическое сопровождение тренировочного процесса в учреждении спортивной направленности» и «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает рост профессиональной компетентности, соответствующей современным требованиям.

Одним из способов реализации непрерывного образования тренеров-преподавателей являются курсы повышения квалификации. Согласно Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" тренер-преподаватель, осуществляющий руководство прохождением лицами спортивной подготовки обязан не реже одного раза в четыре года проходить повышение квалификации (ст. 34.3 закона).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей: – комплекс информационных ресурсов; – совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 4 декабря 2025 г. № 1076 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 г. № 268 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта “бокс”
3. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
4. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.:
5. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
6. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
7. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
8. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
9. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
10. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
12. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
13. 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.

14. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

15. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21с.

16. 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.

17. 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.: ил.

18. Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.

20. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400