

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов

Протокол № 1 «01» 09 2023

Приказ № 506 «01» 09 2023



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 336BE4A322BBE7B2CAF1D68768864A92
Владелец: Герасимов Дмитрий Викторович
Действителен: с 24.01.2023 до 18.04.2024

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Бокс»

для этапа начальной подготовки

Срок реализации программы: 3 года

Составители программы: Старикова Н.А., зам.директора по УВР,
Трегубенко И.А., тренер–преподаватель

гп Северо-Енисейский
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»	5
2.2. Объём Программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.4. Годовой учебно–тренировочный план	6
2.5. Годовой план воспитательной работы	7
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	9
3. Система контроля	12
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	12
3.2. Оценка результатов освоения Программы	15
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «бокс» на начальном этапе спортивной подготовки	15
4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки» виду спорта «бокс»	16
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	16
4.2. Учебно-тематический план	21
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	21
6. Условия реализации Программы	22
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	22
6.2. Кадровые условия реализации Программы	24
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	24

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по боксу для этапа начальной подготовки разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта России от 09.02.2021 №62. Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Программа раскрывает как нормативную, так и методическую части спортивной подготовки юных боксеров с учетом современных тенденций развития технико-тактических основ бокса и изменений вносимых в правила соревнований по виду спорта «Бокс».

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.

Краткая характеристика вида спорта «Бокс» и его отличительные особенности.

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Вид спорта «Бокс» развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920 г. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат Мира. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов–соперников. Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях) боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований.

Возраст и наименование группы боксеров

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13 – 14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15 – 16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 – 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 – 22 года
Мужчины и женщины	19 – 40 лет

Возраст боксеров определяется по году их рождения.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями.

Возраст, количество боев и обязательный перерыв до следующих соревнований у боксеров

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
Мальчики и девочки (12 лет)	2 боя	не менее 30 дней
Юноши и девушки (13–14 лет)	3 боя и более	не менее 20 дней
Юноши (15–16 лет)	3 боя и более	не менее 15 дней
Девушки (15–16 лет)	3 боя и более	не менее 10 дней

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом.

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в соревновании боксеров

Весовые категории	Мальчики и девочки 13–14 лет	Юноши и девушки 15–16 лет	Женщины 19-40 лет Юниорки 17–18 лет, 19–22 года	Мужчины 19-40 лет Юниоры 17–18 лет, 19–22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супер-наилегчайшая	38,5	–	–	–
Вторая супер-наилегчайшая	40	–	–	–
Первая суперлегчайшая	41,5	–	–	–
Вторая суперлегчайшая	43	–	–	–
Третья суперлегчайшая	44,5	–	–	–
Суперлегчайшая	46	44–46		
Первая наилегчайшая	48	48	45–48	46–48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63,5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	Св. 76	Св. 80	Св. 81	92
Супертяжелая	–	–	–	Св. 92

В соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	3	9 – 11	10

2.2. Объём Программы

Пределные тренировочные нагрузки определяются с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей боксера. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей начальную спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

При организации тренировочной работы на этапе начальной подготовки следует придерживаться следующих объёмов тренировочной работы.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	1 год обучения	2,3 год обучения
Количество часов в неделю	6	8
Количество занятий в неделю	3–4	4–5
Общее количество часов в год	312	416
Общее количество занятий в год	156–208	156–260

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Тренировочный процесс в МБУ ДО «ССШ», осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и(или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период сборы;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и контроль,
- спортивные соревнования – контрольные и основные.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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 «лыжные гонки»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Вид соревнований	Этап начальной подготовки		
	До года	От года до 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	–	–	2
Отборочные	–	–	1
Основные	–	–	–

Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности важны для спортсмена особенно на этапе начальной подготовки. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс» боксёры на этапе начальной подготовки принимают участие в контрольных соревнованиях, число которых составляет от двух в год и отборочные от одного в год.

Контрольные и подготовительные соревнования на этапе начальной подготовки позволяют формировать основные навыки бокса, получать соревновательный опыт, определять основные ошибки техники, изучать правила соревнований, техники безопасности во время соревнований, соблюдать правила дисциплинарного характера, выполнять контрольные нормативы и разрядные требования.

Контрольные и подготовительные соревнования ориентированы на адаптацию спортсменов-участников к условиям соревнований, решение тактических задач, отработка техники в экстремальных условиях соревнований, контроль психоэмоционального состояния.

Участие юных спортсменов в соревнованиях и выполнение соревновательной нагрузки может приравниваться к предельному объему и максимальной интенсивности тренировочных нагрузок.

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочные занятия по боксу проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку в спортивных лагерях, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов.

На основании годового плана спортивной подготовки МБУ ДО «ССШ», осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписания тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
1.	Общая физическая подготовка	190	242
2.	Специальная физическая подготовка	56	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8
4.	Техническая подготовка	46	48
5.	Тактическая подготовка	2	2
6.	Теоретическая подготовка	4	4
7.	Психологическая подготовка	2	2
8.	Инструкторская практика	-	-

9.	Судейская практика	-	-
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2
11.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	2	2
Общее количество часов в год		312	416

2.5. Годовой план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Медико–биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно–тренировочный график
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	Режим учебно–тренировочного процесса
2.	Гражданско–патриотическое направление		
2.1.	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, прошлого и современности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
2.2.	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижений в образовании обучающихся	Общешкольная конференция- Конкурс «Лучший спортсмен года»	Сентябрь – октябрь
2.3.	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и т.д)	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию великого праздника «Дня Победы»	Апрель – май
3.	Физкультурно – оздоровительное направление		
3.1.	Физкультурно-спортивные мероприятия	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	Сентябрь
		Мероприятия, посвященные Дню народного единства	Ноябрь
		Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	Февраль
		Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	Март
		Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	В течение года
		Проведение спортивно–массовых мероприятий согласно календарю спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ»	В течение года

3.2.	Физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в каникулярный период для обеспечения непрерывности освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.	Спортивно – оздоровительные мероприятия в летних спортивно–оздоровительных лагерях	Июль – август
4.	Духовно–нравственное направление		
4.1.	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Семинары, лекции, беседы, посещение соревнований гп Северо - Енисейский, городских и краевых соревнований в качестве участника, болельщика, волонтера	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Родительские собрания «Формирование антидопинговой культуры» Оформление стендов, брошюр, памяток для родителей Организация встреч с представителями антидопинговых агентств	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Веселые старты «Ценности спорта» (знакомство с ценностями спорта и принципами честной игры)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Честная игра» (определение одинаковых условий)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Настоящий спортсмен» (знакомство с принципами настоящего спортсмена)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Правила в спорте» (исследование роли правил в мире спорта)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Окружение» (опреде-	1 раз в	Составление отчета о проведении

ление положительного и негативного влияния окружения на действия спортсмена)	год	мероприятия
Интерактивная игра «Спортивное поведение» (знакомство с примерами спортивного и неспортивного поведения спортсменов)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Чистый спорт» (знакомство с ценностями чистого спорта)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
«Антидопинговый словарь» (знакомство с основными понятиями антидопингового контроля)	1 раз в год	Результаты тестирования спортсменов
Лекция «Права спортсменов» (первичное знакомство с правами спортсменов)	1 раз в год	
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список», обучение спортсменов умению проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов на сайте: http://list.rusada.ru/
Цикл лекций «Международный день Чистого Спорта» (знакомство с важнейшими аспектами антидопинговой деятельности и значимости борьбы с допингом)	Апрель	Составление отчета о проведении мероприятия
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия Ссылка на информацию «Нарушения антидопинговых правил»: http://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-violations/
Семинар для тренеров-преподавателей «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия Ссылка на материал: https://www.олимп-об-нинск.рф/userfiles/уfiles/Антидопинг/Роль%20тренера%20и%20родителей%20в%20процессе%20формирования%20антидопинговой%20культуры.pdf

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медицинское (медико-биологическое) мероприятие	Содержание	Примечание
Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропометрия. 2. Оценка уровня физического развития. 3. Определение уровня физической активности. 4. Проведение электрокардиографии. 5. Проведение функциональных нагрузочных проб. 6. Выявление заболеваний. 	Допуск врача к занятиям спортом
Первичная медико-санитарная помощь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика, диагностика, лечение и медицинская реабилитация, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом; 2. Оценка адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом. 	Первичный осмотр обучающихся на начало учебного года (сентябрь) Медицинский работник
Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий)	Присутствие в месте проведения мероприятий (на объекте спорта, на спортивной дистанции, трассе в месте пребывания спортсменов, на территории проведения официального соревнования)	Допуск к соревнованиям
Этапные и текущие медицинские обследования	Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями	
Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь	Помощь оказывается выездными бригадами скорой медицинской помощи	По факту травм во время учебно-тренировочного процесса или соревнований
Санитарно-просветительская работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы о режиме дня, правильном питании, сгонке веса. 2. Пульсометрия. 3. Хронометрия. 	Медицинский работник (в форме беседы) 1 раз в 3 месяца
Проведение санитарно-эпидемиологических мероприятий (дератизация/дезинсекция на объектах)	На основании контракта проводятся мероприятия по борьбе с насекомыми, грызунами и т.д. с применением разрешенных на территории РФ средствами дезинсекции/дератизации.	Один раз в квартал (работники центра гигиены)
Допуск к соревнованиям	Оформляется и подписывается заявка (предварительный осмотр обучающихся)	По факту выезда на соревнования
Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	

Для осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат, фармакологическое обеспечение), восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки
1.	Педагогические	
	<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Психологические	
	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, - специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психол. микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психологического состояния спортсмена
3.	Медико–биологические	
	<p>1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, м.э, витамины); - соответствует характеру, вел. и направл. трен. и сорев. нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия. 	В течение всего периода реализации программы

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами–преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения программы применительно к этапу начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

НП – 1	НП – 2	НП – 3
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:		
<ul style="list-style-type: none"> - о месте и роли физической культуры и в современном обществе; - общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; - основы здорового образа жизни и питания; - элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; - историю развития бокса в мире, стране, регионе, районе; - характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными боксерами; - места занятий, оборудование и инвентарь для бокса; - правила безопасности во время занятий боксом, меры профилактики травматизма; - правила соревнований по боксу. 	<ul style="list-style-type: none"> - сведения по истории Олимпийского движения спорта в России, выдающихся спортсменах, ценностях спорта, принципах честной спортивной борьбы; структуру российских соревнований по боксу; - методы организации соревнований по боксу, правила бокса; - требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов; - о влиянии занятий физическими упражнениями на организм; - о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения; - о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; - о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом; - о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки боксеров; 	<ul style="list-style-type: none"> - классификацию российских и международных юношеских соревнований; - о всероссийской федерации бокса, лучших российских тренерах, боксерах; - понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках; - понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы боксеров в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период; - о мерах предупреждения переутомления; - о значении активного отдыха для спортсмена; - понятие о стратегии, системе, тактике и стиле поединка; - о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок; - характерные травмы боксеров, профилактику и меры по их предупреждению;

	<ul style="list-style-type: none"> - классификацию и терминологию технических приемов; - о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования. 	<ul style="list-style-type: none"> - понятие о спортивной технике; - основные требования по физической подготовке, предъявляемые к боксерам различного возраста; - об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями; - основные недостатки в технике боксеров и пути их устранения; - основные методы развития волевых качеств.
<p>Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять комплексы общеподготовительных упражнений; - выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости; - выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений; - выполнять упражнения, развивающие физические качества: силу, координацию; - выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества; - уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами бокса; - выполнять разминку перед тренировочным занятием, поединком; - выполнять индивидуальные задания; - выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег; - играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве; - выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг); - выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки; - выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции; - выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя врозь из упора присев, из седа, из основной стойки); - играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами бокса; - играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол; - выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции боксеров; - выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180°; - выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств; - выполнять контрольно-тестовые упражнения по

		общей и специальной физической подготовке.
Технико–тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:		
- умение владеть техническими и тактическими приемами бокса; - выполнение боевой стойки боксера; - технику передвижения в боевой стойке боксера; - технику прямых ударов в голову и корпус; - технику защитных действий от прямых ударов в голову и корпус; - ведение боя изученными техническими приемами на дальней и средней дистанции.	- умение владеть техническими и тактическими приемами бокса; - технику боковых ударов в голову; - технику защитных действий от боковых ударов в голову; - технику ударов снизу в корпус левой и правой рукой; - технику защитных действий от ударов снизу в корпус; - выполнение техники двухударных комбинаций: левый нижний в корпус + правый боковой в голову, правый нижний в корпус + левый боковой в голову.	- технику встречного удара в голову или корпус левой и правой рукой на удар противника; - технику контратакующих действий после защиты или атаки противника; - технику выполнения серии ударов «корпус – голова», «голова – корпус».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «бокс» на начальном этапе спортивной подготовки

Контроль общей и специальной физической, спортивно–технической и тактической подготовки осуществляется в текущего (выполнение контрольных упражнений), промежуточного (тестирование) и итогового (выполнение контрольных, контрольно–переводных нормативов) контроля. Текущий контроль проводится во время тренировочных занятий по плану тренера–преподавателя, не реже 1 раза в квартал. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год: октябрь, март. Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель – май.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 №62 и рекомендаций тренерского состава отделения «Бокс» спортивной школы.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Содержание программного материала
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития основных физических качеств. 2. Строевые упражнения. 3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. 4. Упражнения для развития мышц туловища. 5. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. 6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. 7. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии.

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. 2. Упражнения для развития быстроты. 3. Упражнения по развитию специальной выносливости. 4. Упражнения для развития ловкости. 5. Упражнения для развития равновесия.
<p>Техническая подготовка</p>	<p>НП – 1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».</p> <p>Изучение и совершенствование прямых ударов левой и правой в голову и защит от них на месте и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение изученного материала в условных боях.</p> <p>Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.</p> <p>Изучение и совершенствование ударов снизу в голову и защита от них.</p> <p>Участие в соревнованиях внутри группы.</p> <p>НП – 2. Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование изученных прямых ударов в голову и туловище и их комбинаций. Совершенствование ударов снизу в голову и защиты от них.</p> <p>Изучение и совершенствование ударов снизу в туловище и защита от них. Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них.</p> <p>Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.</p> <p>Изучение боковых ударов в туловище и защита от них. Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них.</p> <p>Участие в соревнованиях внутри группы.</p> <p>НП – 3. Совершенствование изученных прямых и боковых ударов в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них. Совершенствование ударов снизу в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них.</p> <p>Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот. Совершенствование индивидуальной боевой стойки.</p> <p>Изучение прямых ударов в голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них.</p> <p>Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Комбинирование ударов и защита от них. Изучение ударов снизу в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них.</p> <p>Изучение боковых ударов в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от</p>

	<p>них. Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них.</p> <p>Участие в контрольных и отборочных соревнованиях (внутришкольных).</p>
Тактическая подготовка	<p>Маскировка начала удара. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования атак, уходов и контратак. Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот). Чередование последнего удара.</p> <p>Серии прямых и боковых ударов. Маскировка боковых ударов. Контрудары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции. Серии коротких ударов в голову и туловище. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище и защита от них.</p>
Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения бокса и его развитие в России и мире. 2. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. 4. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. 5. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бокса. 6. Теоретические основы судейства. 7. Правила вида спорта «бокс». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс».
Психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. 2. Развитие процессов восприятия: умения периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. 3. Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания (для переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные). 4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: <ul style="list-style-type: none"> - наблюдательность – умение быстро ориентироваться в сложной обстановке; - сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; - инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий. 5. Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции. 6. Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
Контрольные упражнения	<p>Участие в соревнованиях, где проводятся 1—3 боя.</p>

и соревнования	
-------------------	--

Рекомендуемый для изучения программный материал по годам условно можно распределить на шесть больших разделов (таблицы 1, 2).

Раздел 1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защит от них. Применение изученного материала в условных боях.

При изучении программного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться, как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях

Изучение тактики на этом этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение программного материала I раздела отводится около четырех месяцев (сентябрь, октябрь, ноябрь) и большая часть декабря.

Раздел 2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении программного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству исполнения боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении прямых ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

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 ударом 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 разным ударом.

На освоение программного материала II раздела отводится примерно четыре месяца. После, в течении двух недель проводятся тренировочные занятия (6 тренировок). По окончании двухнедельного периода боксер принимает участие в классификационных соревнованиях, где проводит 1-ый бой.

На изучение материала III и IV раздела отводится следующий год обучения. После этого боксеры участвуют в квалификационных соревнованиях, где проводят 1—3 боя. На изучение материала V и VI раздела отводится завершающий год обучения на начальном этапе подготовки. После этого боксеры участвуют в контрольных и отборочных соревнованиях.

Содержание курса обучения боксера–новичка в группах начальной подготовки первого и второго года обучения

Раздел	1-й год обучения					2-й год обучения				
	I раздел		II раздел			III раздел		IV раздел		
Месяц	сентябрь – декабрь		февраль – май			сентябрь – декабрь		февраль – май		
Изучаемые темы	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них	Изучение ударов снизу в голову и защита от них	Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и защита от них	Изучение боковых ударов в туловище и защита от них	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них
Повторение и закрепление пройденных тем		Совершенствование боевой стойки и передвижений	Совершенствование прямых ударов в голову и защита от них	Совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них	Повторение прямых ударов в голову и туловище, и совершенствование комбинированных прямых ударов в голову и туловище и защита от них	Совершенствование ударов снизу в голову и защита от них	Совершенствование ударов снизу по туловищу и защита от них	Совершенствование комбинирования ударов снизу в голову и туловище и защита от них	Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них	Совершенствование боковых ударов в туловище и защита от них
Контроль	Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовка									

Содержание курса обучения боксера–новичка в группах начальной подготовки третьего года обучения

3-й год обучения									
V раздел сентябрь – декабрь					VI раздел февраль – май				
Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них	Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них
Совершенствование индивидуальной боевой стойки (левосторонней или правосторонней)	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Совершенствование прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них	Совершенствование способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них
Контрольные упражнения: ОФП, СФП и техническая подготовка									

4.2. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта «лыжные гонки» и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

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.

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 начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год.

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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации этапа начальной подготовки необходимо:

- 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

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
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 (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 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.	Переключатель 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 x 1 м x 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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1
2.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебное пособие для вузов / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гарамян, З.М. Хусяйнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 174 с.
2. Гетье, А.Ф. Мастерство современного бокса / А.Ф. Гетье. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. – 198 с.
3. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. – М.: ЁЁ Медиа, 2021. – 310 с.
4. Киселев, В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие / В.А. Киселев. - М.: Физическая культура, 2021. - 128 с.
5. Москаленко, Р. В. Бокс /Р.В. Москаленко. - М.: Эксмо, 2020. – 796 с.
6. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – М.: Олимпийская литература, 2018. – 243 с.
7. Федченко, В.А. Защита боксера / В.А. Федченко. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 253 с.

Стрельников, В.А, Толстик В.А., Учебно-тренировочный процесс в боксе

Интернет–ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/>(сайт Министерства спорта России);

<https://rusboxing.ru/>(сайт Федерации бокса России);

<http://www.sportspravka.com/> (Информационный портал «СПОРТСПРАВКА»).

<http://www.rusada.ru/> (Официальный интернет-сайт РУСАДА)