

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 28.08.2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от 03.09.2025 № 94-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**
(этап начальной подготовки 2 года обучения)

Срок реализации программы – 1 год
Возраст занимающихся – 9-17 лет

Автор-составитель:
Кириллов Виктор Григорьевич,
тренер – преподаватель.

МО Карпинск, 2025 г.

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее — Программа).

1.2. Цель Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности «Бокс» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Мин спорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055 (далее — ФССП).

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 по боксу.

II. Характеристика Программы

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.

Таблица 1

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

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

2.2. Объем Программы

Таблица 2

III. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	1 г.о.
Количество часов в неделю	8
Общее количество	416

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия: дистанционное, групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, медико-восстановительные, тестирование,

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1.учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

2.3.3 Спортивные соревнования

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

-Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

-Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

-Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "бокс";

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

-Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

IV. Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	
	Этап начальной подготовки
	Свыше года
Для спортивной дисциплины «бокс»	
Контрольные	-
Отборочные	-
Основные	-

Иные виды (формы) обучения – очная, дистанционная, учебно-тренировочные сборы и т.п.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 5

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

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		Свыше года
П/П		
1.	Общая физическая подготовка (%)	174

2.	Специальная физическая подготовка (%)	74
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-
4.	Техническая подготовка (%)	144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	20
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-
7.	Мединские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	4
	Итого	416

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2025-2026 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Оформление стендов с наглядной агитацией по безопасности дорожного движения. Инструктажи по безопасной жизнедеятельности. День солидарности в борьбе с терроризмом. Инструктажи по антитеррору.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Конкурс фото «День бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца)	Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Викторина ко Дню народного единства «Вместе мы сила»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Мама, я и спорт»	Ноябрь	Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека от отделения)	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Конкурс рисунков к новому году «Волшебный праздник Новый год»	Декабрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет	

жертв Холокоста»			
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентация, посвященных Дню космонавтики	Апрель	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май	Выпускники и обучающиеся СШ	
Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	Июнь	Обучающиеся СШ	
Викторина ко Дню России	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
Размещение информационных материалов на стендах по пожарной безопасности, профилактике ВИЧ-инфекции, экстремизма и терроризма, профилактике и предупреждению ДДТТ	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время зимних каникул»	Декабрь	Обучающиеся СШ	
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь	Обучающиеся СШ	
Познавательная-игровая программа «Знатоки ПДД»	Февраль Июнь	Обучающиеся СШ	
Конкурс «Безопасное колесо»	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
Эстафета «Веселые пожарные»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Просмотр презентации и беседа на тему «Опасное-неопасное электричество»	Апрель	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение информации на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь	Обучающиеся СШ	

Беседа на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции»	Февраль	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь	Обучающиеся СШ	
День памяти о событиях в Беслане	Сентябрь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Экстремизм и терроризм - угроза обществу»	Май	Обучающиеся СШ	
Размещение видеороликов об опасности экстремизма и терроризма	Июнь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
Акция «Спорт против наркотиков»	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	
4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение тренировочных занятий тренерами-инструкторами	В течение года	Старшие обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
Участие обучающихся в судейской практике			
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников			Педагог-организатор
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор, тренеры преподаватели
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	
6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
7 Модуль «Школьные медиа»			

Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Видео-презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности» с размещением в соц. сетях	Ноябрь		
Презентация «Осторожно - электроприборы»	Февраль		
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март		
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март		
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель		
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года		
9 Модуль «Работа с родителями»			
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Ноябрь, март	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	

профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД			
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.	В течение года	Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож.части	Ноябрь, апрель	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	Обучающиеся СШ	

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

Таблица 7

VI.

Примерный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия: - проведение семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний; - оценка уровня знаний Практические занятия: -веселые старты, эстафеты, соревнования - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») -	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео Научить юных спортсменов проверять лекарственные

			препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных
--	--	--	---

			препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	--	--	---

2.6. Судейская и инструкторская практика

Планы инструкторской и судейской практики на этапе ЭНП 2г.о. не предусмотрен.

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки).

Таблица 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2 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 (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

ВII. Табл

ица 10 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс»

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчик и	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			-	-
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество о раз	Не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	С, мин	Не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество о раз	Не менее	
			18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество о раз	Не менее	
			4	-
2.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество о раз	Не менее	
			-	11
2.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	Не менее	
			+5	+6

	скамьи)			
2.7.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперёд двумя руками	м	Не менее	
			7	6

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс» (спортивной дисциплине)

4.1. Описывается программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук: различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений: упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов; динамический и статический режим выполнения упражнений.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения в равновесии: на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с

предметами в руках; передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

Техническая подготовка

ЭНП-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».

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.

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.

Изучение и совершенствование ударов снизу в голову и защита от них. Участие в соревнованиях внутри группы.

ЭНП-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.

Изучение и совершенствование ударов снизу в туловище и защита от них. Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Изучение и совершенствование 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.

Участие в соревнованиях внутри группы.

ЭНП-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.

Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот. Совершенствование индивидуальной боевой стойки.

Изучение прямых ударов в голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них.

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.

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 них. Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них.

Участие в контрольных и отборочных соревнованиях (внутришкольных).

Тактическая подготовка

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.

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.

Теоретическая подготовка

История возникновения бокса и его развитие в России и мире. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бокса. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «бокс». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс».

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно 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.
- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-3 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении 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 ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

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 материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении 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 ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. На освоение материала отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце второго года обучения боксеры принимают участие в классификационных спортивных мероприятиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

3) Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных занятий, и боксеры участвуют в классификационных спортивных мероприятиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

4) Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором году не изучается.

Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных спортивных мероприятиях, где проводят 1 -2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря. На август планируется отдых.

4.2. Учебно-тематический план

Указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица 12

VIII. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

	обучающихся при занятиях физической культуры			требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на
--	---	--	--	--

	и спорта			спортивных объектах.
	Закаливание организма	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	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	20	Май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	Июнь	Понятность. 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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного

	инвентарь по виду спорта			использования оборудования и спортивного инвентаря.
--	--------------------------	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Бокс» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», 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 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 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», «командные соревнования (далее – «бокс»)), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящие спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

4) 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».

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

Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 13

X.**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксёрский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксёрская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксёрская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксёрская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1*2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксёрские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5*6 м)	штук	2
15.	Магнит гимнастический	штук	4
16.	Мат-проектор настенный (2*1 м)	штук	24

17.	Мешок боксёрский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксёрский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксёрский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксёрский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бод бар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для гриппа	штук	3
28.	Подвесная система для боксёрской гриппа насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксёрских	комплект	1
30.	Подушка боксёрская настенная	штук	2
31.	Подушка боксёрская настенная	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксёрский	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 «пункт бол»	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 Пено полиэтилена «досянг» (25 мм *1 м *1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плеательница	штук	2
45.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

- обеспечение спортивной экипировкой

XI. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксёрские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксёрские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксёрские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксёрские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксёрские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксёрский	штук	30

Таблица 15

ХП. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п / п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчётн ая единиц а	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	Срок эксплуатац ии (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	На обучающего я	-	-
2.	Обувь для бокса (боксёрки)	пар	На обучающего я	-	-
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающего я	-	-
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающего я	-	-
5.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающего я	-	-
6.	Майка боксёрская	штук	На обучающего я	-	-
7.	Носки утеплённые	пар	На обучающего я	-	-
8.	Обувь спортивная	пар	На обучающего я	-	-
9.	Перчатки боксёрские снарядные	пар	На обучающего я	-	-

10	Перчатки боксёрские соревновательные	пар	На обучающегося	-	-
11	Перчатки боксёрские тренировочные	пар	На обучающегося	-	-
12	Протектор зубной (капа)	штук	На обучающегося	1	1
13	Протектор нагрудный женский	штук	На обучающегося	1	1
14	Протектор паховый	штук	На обучающегося	1	1
15	Трусы боксёрские	штук	На обучающегося	-	-
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	На обучающегося	-	-
17	Халат	штук	На обучающегося	-	-
18	Шлем боксёрский	штук	На обучающегося	-	-
19	Юбка боксёрская	штук	На обучающегося	-	-

- 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 организационно- систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

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

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) 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).

6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.2.4 Информационно-методические условия реализации Программы

В Программе указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		Свыше года
		Недельная нагрузка в часах
		8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		10
1.	Общая физическая подготовка	170
2.	Специальная физическая подготовка	74
3.	Техническая подготовка	144
4.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	24
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	4
Общее количество часов в год		416

[illegible]

	медико-биологические, восстановительные мероприятия,													
8.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	416												

Календарный учебный график

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	История возникновения бокса и его развитие в России и мире.	2
2.	Общая физическая	Упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	14
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов.	6
4.	Техническая подготовка	Совершенствование боевой стойки и передвижений.	14
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	Медицинское обследование	2
		ИТОГО:	36

Октябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	2
2.	Общая физическая	Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега.	14
3.	Специальная физическая подготовка	Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов.	8
4.	Техническая подготовка	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.	14
		ИТОГО:	38

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	2
2.	Общая физическая	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук: различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре.	16
3.	Специальная физическая подготовка	Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё.	6
4.	Техническая подготовка	Совершенствование ударов снизу в голову и защиты от них.	14
		ИТОГО:	38

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Режим дня и питание обучающихся.	2
2.	Общая физическая	<i>Упражнения для развития мышц туловища:</i> наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.	14
3.	Специальная физическая подготовка	«Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам).	6
4.	Техническая подготовка	Изучение и совершенствование ударов снизу в туловище и защита от них.	14
		ИТОГО:	36

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Закаливание организма.	2
2.	Общая физическая	<i>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:</i> различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.	14
3.	Специальная физическая подготовка	Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров.	6
4.	Техническая подготовка	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них.	14
		ИТОГО:	36

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	2
2.	Общая физическая	<i>Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений:</i> упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов; динамический и статический режим выполнения упражнений.	14
3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.).	6
4.	Техническая подготовка	Изучение боковых ударов в туловище и защита от них.	14
		ИТОГО:	36

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	2
2.	Общая физическая	<i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> <i>Упражнения в равновесии:</i> на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по	14

		уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.	
3.	Специальная физическая подготовка	Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).	6
4.	Техническая подготовка	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них.	14
		ИТОГО:	36

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бокса.	2
2.	Общая физическая	<i>Упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</i>	14
3.	Специальная физическая подготовка	<i>Упражнения для развития ловкости.</i> Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).	6
4.	Техническая подготовка	Повторение 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	14

		ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	
		ИТОГО:	36

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Правила вида спорта «бокс».	2
2.	Общая физическая	<i>Строевые упражнения:</i> построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега.	14
3.	Специальная физическая подготовка	<i>Упражнения для развития равновесия.</i> Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.	6
4.	Техническая подготовка	Повторение 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.	14
		ИТОГО:	36

Июнь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс».	2
2.	Общая физическая	<i>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук:</i> различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре.	14
3.	Специальная	<i>Упражнения для развития быстроты.</i> Выполнение	6

	физическая подготовка	ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).	
4.	Техническая подготовка	Повторение 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.	14
		ИТОГО:	36

Июль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	2
2.	Общая физическая	<i>Упражнения для развития мышц туловища:</i> наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.	14
3.	Специальная физическая подготовка	<i>Упражнения для развития быстроты.</i> Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).	6
4.	Техническая подготовка	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.	14
		ИТОГО:	36

Август

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	2
2.	Общая физическая	<i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> <i>Упражнения в равновесии:</i> на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.	14
3.	Специальная физическая подготовка	<i>Упражнения для развития равновесия.</i> Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.	6
4.	Техническая подготовка	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.	14
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	Медцинское обследование	2
		ИТОГО:	38

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025