

Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ СШ Красногвардейского района)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СШ  
Красногвардейского района  
Е.А. Сагиева  
« 31 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Санкт-Петербург  
2023

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» должна иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации Программы.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер», которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную Программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л

весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

## 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»

Официальные спортивные 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 с спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице:

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет до кг	Юноши и девушки 15-16 лет до кг	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года до кг	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5			
Вторая супернаилегчайшая	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	свыше 76	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая	-	-	-	свыше 92

В спортивных 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.

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

### **3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ.

2. Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999.

3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 3 августа 2022 г. № 634.

4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 27 января 2023 г. № 57.

5. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» от 22.11.2022 № 1055.

6. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Минспортом России 19 декабря 2022 года № 1255.

7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Минспорта России от 23.11.2017 № 1018 (ред. от 19.10.2021).

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

### **3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

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

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

Таблица № 2

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	9
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	2-5	12
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничен	14

### **3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Таблица № 3

#### **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	4

### 3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

Таблица № 4

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

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

### 3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

Таблица № 5

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040

### 3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## 4. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

### 4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).



Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице № 6.

Таблица № 6

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5	2	2	2	4
		Минимальная наполняемость групп (чел)				
		10		8		4
1.	Общая физическая подготовка	99	124	108	132	120
2.	Специальная физическая подготовка	32	48	108	156	192
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	20	36	42
4.	Техническая подготовка	70	96	192	300	360
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	36	72	168	252
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	5	16	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	15	24	38
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

## 4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

## 4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России.	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

#### **4.4. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели; количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

#### 4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (гриф согласования с руководителем Организации): название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

1. Пояснительная записка.

1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства).

2.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).

2.3. План по месяцам.

2.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства.

3. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### 4.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

##### План воспитательной работы

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Судейство первенства спортивной школы по боксу	В соответствии с календарным планом

			физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение вводной части учебно-тренировочного занятия	Режим учебно-тренировочного процесса (по расписанию)
		Проведение заключительной части учебно-тренировочного занятия	Режим учебно-тренировочного процесса (по расписанию)
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии	Постоянно
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа с обучающимися на тему: «Правильный режим дня для спортсменов»	В начале учебного года
		Лекция на тему: «Питание в физической культуре и спорте»	Октябрь
3.	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Встреча с ветераном спорта – Ю.Г. Королевым в преддверии Дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.	27 января
		Возложение цветов на Серафимовском кладбище к могиле ЗТР СССР Г.Ф. Кусикьянца	март
		Возложение цветов к памятникам Великой Отечественной войны	9 мая 22 июня
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка	Творческий конкурс (рисунки, поделки, композиции) на тему: «О спорт, ты – мир!»	Во время УТМ на СБ «Красногвардеец»
		Веселые старты «Быстрее, выше, сильнее!»	Во время УТМ на СБ «Красногвардеец»

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

##### **4.7.1. Теоретическая часть**

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 с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную

подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 9

**План антидопинговых мероприятий**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты*	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА**		Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание***	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	5. Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты*	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА**		Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание***	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год



	4. Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению
--	---	--	---	---------------

\* обязательное составление отчета о проведении мероприятия, включающего программу проведения мероприятия и фото/видео материалы;

\*\* для спортсменов 7-12 лет Онлайн курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше Антидопинговый онлайн курс;

\*\*\* возможен онлайн формат проведения.

#### **4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом требований, указанных в таблице № 10.

Таблица № 10

#### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечания
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседование	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа

			спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивные разряды
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

## **5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом таблицы № 11, таблицы № 12.

Таблица № 11

#### **Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимые для реализации Программы**

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

6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
11.	Катан спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пара	3
13.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
17.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18.	Мяч баскетбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
20.	Мяч теннисный	штук	15
21.	Насос универсальный с иглой	штук	1
22.	Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
23.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
24.	Платформа для груши пневматической	штук	3
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	2
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
29.	Полусфера гимнастическая	штук	3
30.	Ринг боксерский	комплект	1
31.	Секундомер электронный	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	15
33.	Скамейка гимнастическая	штук	5
34.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
35.	Стенка гимнастическая	штук	6
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
37.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25ммх1мх1м)	штук	20
38.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
39.	Часы информационные	штук	1
40.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица № 12

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пара	30

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

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. изм-я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Майка боксёрская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
6.	Обувь спортивная	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
8.	Перчатки боксерские соревновательные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
9.	Перчатки боксерские тренировочные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
11.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5

12.	Футболка утеплена (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
13	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

### 5.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

#### 5.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

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

#### Основная литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки «бокс» (приказ Минспорта России от 11.11.2022 года № 1055)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Градополов, К.В. Бокс: учебник для института физической культуры/ К.В. Градополов. - Москва: Инсан, 2010. – 320 с. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – Москва.: Инсан, 2010. – 320 с.
4. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: Учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 527 с.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов/ В.И Дубровский. - Москва: Владос, 2002.- 512с.
6. Киселев, В.А., Специальная подготовка боксера/ В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – Москва: ТВТ Дивизион, 2018.-184 с.
7. Филимонов, В. Бокс. Теория и практика: монография / В.Филимонов - Москва: Инсан, 2021. - 776 с.
8. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов – Москва: Эксмо, 2013. – 60 с
9. Правила вида спорта "бокс" 2023 год. Москва - ЦЕНТРМАГ, 2023.- 144с.

#### Дополнительная литература

1. Гетье, А.Ф. Бокс: учебник / А.Ф. Гетье. – Москва: "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г., 135 с. — Режим доступа: [https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/19/1257659423/get\\_e\\_a\\_f\\_boks\\_uchebnik.pdf](https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/19/1257659423/get_e_a_f_boks_uchebnik.pdf) (дата обращения: 10.05.2023).
2. Денисов, Б.С. Техника - основа мастерства в боксе / Б.С. Денисов - Москва, Физкультура и спорт, 1957. - 115 с. — Режим доступа: <https://www.ozon.ru/product/tehnika-osnova-masterstva-v-bokse-148605724/?sh=SP4xL98sWw> (дата обращения: 10.05.2023)
3. Никифоров, Ю.Б. Чувство Дистанции у боксера / Ю.Б. Никифоров - Москва, Физкультура и спорт, 1971. – 52с. — Режим доступа:

- <https://www.ozon.ru/product/chuvstvo-distantsii-u-boksera-148990312/?sh=SP4xLygypA#section-description--offset-140> (дата обращения: 10.05.2023)
4. Ачкасов, Е.Е., Конева Е.С., Зуева А.В., Веселова Л.В., Безуглов Э.Н. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие/ под редакцией Е.Е. Ачкасова, Э.Н. Безуглова – Москва, Человек, 2019. – 145 с. — Режим доступа:
  5. [https://sport48.ru/sites/default/files/documents/docs\\_insert/uch.\\_pos.\\_osnovy\\_antidopingovogo\\_obespecheniya.pdf.pdf](https://sport48.ru/sites/default/files/documents/docs_insert/uch._pos._osnovy_antidopingovogo_obespecheniya.pdf.pdf) (дата обращения: 10.05.2023)

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).