

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского
резерва №1

протокол от 20.04.2023 2023 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор



М.Р. Кагунова

приказ № 2296 -ОД от 04.05, 2023 г

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бокс».**

**Этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Возраст обучающихся: с 14 лет

Срок освоения: без ограничений

Разработчики:

Федорова Раиса Владимировна,
заместитель директора СШОР №1
Шелохнева Валентина Алексеевна,
инструктор-методист

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 04.05.2023 № 8

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа) разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1357 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (юноши, юниоры, мужчины) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее - ФССП). При разработке программы также учтены Правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. №1018.

Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр.

Началом истории бокса принято считать 1719 год. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века.

С 1920 г. бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной.

Первые правила появились в Англии в 1865 г. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток. Эти правила легли в основу современных. Участники соревнований боксируют в специальных мягких перчатках массой 8 унций (около 227 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальными приемами. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «бокс» - **025 000 8611Я**. В таблице 1 приведены номер-коды спортивных дисциплин вида спорта «бокс».

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС) - Таблица 1.

Таблица

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 48 кг	025	007	1	8	1	1	Я
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	С
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	Я
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	С
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
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	С
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 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
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+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф
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 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

2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «бокс». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. **Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «бокс», состоящий из этапов многолетней подготовки:**

-этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ)

-этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Срок реализации программы: без ограничений (таблица 2).

Программа реализуется в очной форме.

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах по этапам НП и УТ

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Этапы спортивной подготовки
		юноши, juniоры	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регулирующими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации – Таблицы 11,12.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной

физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки.

Списочный состав обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утверждается Комиссией Комитета по физической культуре и спорту по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бюкс»

Основными формами обучения являются:

5.1 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

5.2 учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в однодневном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Таблица

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	2	2

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	12	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4	4
4.	Техническая подготовка (%)	35	32
5.	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка (%)	24	26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	8

**Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	
2.9.	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	
2.10	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			35	

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,1
3.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.00
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			45
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
3.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			7,1
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			37
3.9.	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			22.00
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			37
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Бег челночный 10*10 с высокого старта	с	не более
			25,0
4.2.	Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее
			10
4.3.	Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положению	количество раз	не менее
			10
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			26
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			303
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	
1.9.	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,1	
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	
2.9.	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	

2.10	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			37
3. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Бег челночный 10*10 с высокого старта	с	не более
			24,0,0
4.2.	Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее
			10
4.3.	Исходное положение-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положению	количество раз	не менее
			10
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			32
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			321
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1	Спортивное звание «мастер спорта России»		