

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

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
спортивной школы олимпийского  
резерва №1

протокол от 15.04. 2024 г. № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. генерального директора

Е.А. Ищенко

М.П.

приказ № 134 от 06.06. 2024 г.



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

**Этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Возраст обучающихся: с 9 до 17 лет

Срок освоения 8 лет

**Разработчики:**

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

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 06.06.24 № 10

## **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» (мальчики, юноши, юниоры) 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) (Изм. приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2024 г. № 134). При разработке программы также учтены Правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. №1018.

**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 по виду спорта «бокс»**

### **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 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
	025	055	1	8	1	1	Д
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

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

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ)

Срок реализации программы: 8 лет (таблица 2).

Программа реализуется в очной форме.

Таблица 2

**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)	Наполняемость (человек)
		мальчики, юноши	
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);	2-5	12	8

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

В группы этапа начальной подготовки зачисляются мальчики 9-лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 11).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России<sup>1</sup>.

На следующий год обучения начального этапа подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (Таблица 12).

<sup>1</sup> Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «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»

На следующий год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

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. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СШОР №1.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» устанавливается в соответствии с требованиями ФССП.

Таблица 3

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	16
Общее количество часов в год	312	416	520	832

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

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 начальной подготовке – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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

соревнования. 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 одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды 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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
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	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд, но не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток



### 5.3 спортивные соревнования;

Под соревновательной деятельностью по виду спорта «бокс» подразумевается нацеленное на результат (победу) участие в боях. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является бой, цель которого – победа над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала боксера.

Соревновательные бои, в зависимости от места и задачи проведения могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки боксера и (или) его положения в рейтинге иных боксеров группы), отборочными и основными (проходящими в рамках официальных соревнований). По итогам отборочных соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Цель основных соревнований – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 5

#### Требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше двух лет	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии и Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных



физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки предполагает применение **иных форм обучения**:

**5.4 самостоятельная подготовка**, в том числе с использованием дистанционных технологий; Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

#### **5.5 контрольные мероприятия**

Контрольные мероприятия направлены на выявления возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные мероприятия (контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

#### **5.6 инструкторская и судейская практика.**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей.

### **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	41	36	22	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	17	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4	4
4.	Техническая, подготовка (%)	30	32	36	38
5.	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка (%)	12	12	14	18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		10-20	10-20	До 2-х лет 6-12, 3 года до 6-10	6-10
1.	Общая физическая подготовка	128	150	114	133
2.	Специальная физическая подготовка	44	71	93	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях			21	33
4.	Техническая подготовка	94	133	187	316
5.	Тактическая подготовка				
6.	Теоретическая подготовка	37	50	73	150
7.	Психологическая подготовка				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+	+	+	+
9.	Инструкторская практика			16	25
10.	Судейская практика				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	12	16	25
12.	Восстановительные мероприятия				
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для формирования физически здоровой личности, мотивированной на достижение высоких результатов в выбранном виде спорта, имеющей потребность и возможности выбрать профессию и в будущем успешно, с пользой для общества и для себя, работать по выбранной специальности в области физической культуры, спорта.

### **Задачи:**

- обеспечение благоприятной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся,
- создание условий для укрепления гражданской позиции обучающихся (уважение к историко-культурным традициям России, нравственные идеалы, нормы поведения);
- установление партнерских отношений с родителями обучающихся;
- содействие формированию устойчивых профессиональных интересов и предварительному выбору профессии;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

## Календарный план воспитательной работы

	Направление	Мероприятие	Сроки
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года согласно календарю спортивно-массовой работы СШОР №1 В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
	Общественно – патриотическое направление	Акция «Свеча памяти» Участие в соревнованиях, посвященных Дню победы в ВОВ	Январь Май
3.1.	Культурно-просветительское направление	«День открытых дверей» «Здравствуй, сказочный Дворец!» Экскурсии, музеи Смены в ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»  Традиционные мероприятия в группе (дни рождения, ежегодные праздники)	Май Октябрь В течение года В течение года согласно плану выездов В течение года
3.2.	Нравственно-правовое направление	Беседы: -профилактика правонарушений -профилактика экстремизма -безопасность на дороге -выполнение правил пожарной безопасности	Постоянно в течение года
4.	<b>Семья</b>		
4.1.	Работа с родителями	Анкетирование родителей «Мониторинг оценки качества образования» Родительские собрания по группам Общешкольные родительские собрания «Неделя открытых занятий» Индивидуальные беседы с родителями	Март-апрель В течение года Сентябрь, май Декабрь, апрель По назначению В течение года

**8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (в соответствии с рекомендациями Российского антидопингового агентства «РУСАДА» (далее «РУСАДА»)).

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 соответствующему 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 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации.

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 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, осуществляющую спортивную подготовку.



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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup> .	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Ответственность за нарушения антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревнованиях типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» (далее – квалификационная категория «юный спортивный судья») присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (далее – третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики бокса. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи «юный спортивный судья», «спортивный судья третьей категории»,	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Обучающиеся, желающие пройти обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, могут быть зачислены в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «О порядке 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»).

Спортсмен обязан своевременно проходить медицинское.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, осуществляется медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

### **Планы проведения медицинских, медико-биологических мероприятий**

1. *Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)* проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

2. *Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)*

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

### **Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, **медико-биологических средств**, позволяющих боксеру вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *психологических средств восстановления* используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к итогам освоения Программы**

По итогам освоения Программы обучающимся 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

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

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР №1 на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Норматив	Норматив
			Мальчики 9 ЛЕТ	Мальчики 10-11 ЛЕТ	Мальчики 12 ЛЕТ
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
<b>1.1.</b>	Бег на 30 м	с	не более	не более	
			7,1	6,3	
<b>1.2.</b>	Бег на 60 м	с			Не более
					11,1
<b>1.3.</b>	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		
			7,21		
<b>1.4.</b>	Бег на 1000 м	мин, с		не более	
				6,2	
<b>1.5.</b>	Бег на 1500 м	мин, с			не более
					8,3
<b>1.6.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее
			8	10	12
<b>1.7.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	Не менее	Не менее
			+1	+2	+3
<b>1.8.</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		Не менее	Не менее
				2	3
<b>1.9.</b>	Челночный бег 3*10 м	с	не более	Не менее	Не менее
			10,5	9,7	9,2
<b>1.10.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	Не менее	Не менее
			122	142	147
<b>1.11.</b>	Метание мяча весом 150 г	м		Не менее	Не менее
				18	23
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки лет</b>					
<b>2.1.</b>	Исходное положение-стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м			не менее
					7



**Нормативы  
общей физической, специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Норматив	Норматив
			Юноши 12-13 лет	Юноши 14-15 лет	Юноши 16-17 лет
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
<b>1.1.</b>	Бег на 60 м	с	не более	не более	
			10,2	9,1	
<b>1.2.</b>	Бег на 100 м	с			не более
					14,1
<b>1.3.</b>	Бег на 1500 м	мин, с	не более		
			7.55		
<b>1.4.</b>	Бег на 2000 м	мин, с		не более	
				9.27	
<b>1.5.</b>	Бег на 3000 м	мин, с			не более
					14.10
<b>1.6.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее
			18	25	32
<b>1.7.</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее	не менее
			5	9	12
<b>1.8.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее
			+5	+6	+8
<b>1.9.</b>	Челночный бег 3*10 м	с	не более	не более	
			8,5	7,7	
<b>1.10.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее
			162	193	213
<b>1.11.</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз		не менее	не менее
				40	41
<b>1.12.</b>	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	не менее	
			27	35	
<b>1.13.</b>	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с			не более
					25.00
<b>1.14.</b>	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м			не менее
					30
			29		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
<b>2.1.</b>	Бег челночный 10*10 с высокого старта	с			не более
					27,0
<b>2.2.</b>	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары	количество раз			не менее
					26

	по боксерскому мешку за 8 с				
<b>2.3.</b>	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз			не менее
					244
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
<b>3.1.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается			
<b>3.2.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»			
<b>3.3.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			