

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
БАЛАШОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «СШ БМР»
Протокол № 1 от 16 марта 2023 г.

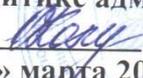
Утверждена приказом директора
МБУДО «СШ БМР»
Приказ № 01-05/30-од от 17.03.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,
УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»,
УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 22.11.2022 г. № 1055**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
этап начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап – 3 года**

**2023 год
г. Балашов**

«Согласовано»
Начальник отдела по физической
культуре, спорту и молодёжной
политике администрации БМР

О.А. Комочкова
«17» марта 2023года.

«Утверждаю»
Директор муниципального бюджетного
учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа БМР»

Р.Ю. Чайка
«17» марта 2023года.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс (от англ. **box** – коробка, ящик, ринг) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (**нокаут**) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в боксе в МБУДО «Спортивная школа БМР» предусмотрена дополнительная образовательная программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных

«Согласовано»

Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации БМР

_____ О.А. Комочкова

«17» марта 2023года.

«Утверждаю»

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа БМР»

_____ Р.Ю. Чайка

«17» марта 2023года.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс (от англ.**box** – коробка, ящик, ринг) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в боксе в МБУДО «Спортивная школа БМР» предусмотрена дополнительная образовательная программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных

соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Зачисление лиц в МБУДО «Спортивная школа БМР» производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) обучающегося, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению обучающегося, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача не более месячной давности.

В случае выбытия обучающегося, проходящего спортивную подготовку с этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в МБУДО «Спортивная школа БМР», отчисление и перевод обучающегося с этапа на этап или из группы в группу оформляется приказом директора.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Бокс»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап	2-5	12	8

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Бокс»:

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

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района»: групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является бой, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико - технического мастерства и физического потенциала спортсмена.

Отборочные соревнования проводят в ходе отбора спортсменов к главным стартам - чемпионатам, первенствам и кубкам федеральных округов, и России. Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	-	1	2

4. Тренеры – преподаватели в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и выполнять все нормы по утвержденному годовому учебно-тренировочному плану (Приложение №1)

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней спортивной подготовки отражены в годовом плане, рассчитанном на 52 недели тренировочных занятий.

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2)

5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложении № 3).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам.

Медицинские:

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку обязаны:

- проходить медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района», а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее одного раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Обучающиеся, желающие пройти спортивную подготовку, может быть зачислен в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района», только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий боксом.

Возрастные:

Этап начальной подготовки: минимальный возраст для зачисления на этап - 9 лет. Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации): минимальный возраст для зачисления на этап - 12 лет.

Психофизические:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

1.2. 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 официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Бег на 30 м	не более 6,2 с.	не более 6,4 с.
Бег 1000 м	не более 6 м.10 с.	не более 6 м.30 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	5 раз
Прыжок в длину с места	не менее 130 см.	не менее 120 см.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 см.	+3 см.
Челночный бег 3x10 м.	не более 9,6 с.	не более 9,9 с.
Метание мяча весом 150 г.	не менее 19 м.	не менее 13 м.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Бег на 60 м	не более 10,4 с.	не более 10,9 с.
Бег 1500 м	не более 8 м.05 с.	не более 8 м.29 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18 раз	9 раз
Прыжок в длину с места	не менее 150 см.	не менее 135 см.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	-

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5 см.	+6 см.
Челночный бег 3x10 м.	не более 9,0 с.	не более 10,4 с.
Метание мяча весом 150 г.	не менее 24 м.	не менее 16 м.

Уровень спортивной квалификации на учебно – тренировочном этапе		
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет ознакомление спортсменов с техникой выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к отработке двигательных действий позволит эффективно подойти к пониманию и овладению технико-тактическим арсеналом бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 3-х лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении

свыше 3-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, овладение элементами тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде – основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Учебно-тематический план (Приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая

категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее – «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

В МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» есть два спортивных зала для занятий боксом.

1. Зал бокса – Саратовская область, г. Балашов, ул. Авиаторов д. 8.
2. Зал бокса – Саратовская область, г. Балашов, ул. Луначарского д. 38.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы (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	штук	1
6.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
7.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	7
8.	Зеркало настенное (1 х 2 м)	штук	5
9.	Канат спортивный	штук	1
10.	Лапы боксерские	пар	4
11.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
12.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
13.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	6
15.	Мяч теннисный	штук	20
16.	Насос универсальный с иглой	штук	1
17.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
18.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
19.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
20.	Подушка боксерская настенная	штук	2
21.	Ринг боксерский	комплект	3

22.	Секундомер электронный	штук	1
23.	Скакалка гимнастическая	штук	15
24.	Скамейка гимнастическая	штук	5
25.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	5
27.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
28.	Часы информационные	штук	1

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "бокс"			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	10
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	20
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	10
4.	Шлем боксерский	штук	20

Кадровые условия реализации Программы:

В Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа Балашовского муниципального района» на отделении бокса работают 4 тренера - преподавателя, 3 основных и 1 совместитель. 1 тренер - преподаватель высшей категории, 1 тренер-преподаватель первой категории, 2 тренера - преподавателя без категории.

Информационно - методические условия реализации Программы освещаются на сайте спортивной школы <http://dysh-balashov.narod.ru/> и социальных сетях «в контакте» и «одноклассники».

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «бокс»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	-	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	3	-	-
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		-	-
		1.	Общая физическая подготовка	160	178	249	264
2.	Специальная физическая подготовка	40	73	111	190	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	37	-	-
4.	Техническая подготовка	16	28	55	155	-	-
5.	Тактическая подготовка	16	28	49	134	-	-
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-

9.	Инструкторская практика	-	-	12	16	-	-
10.	Судейская практика	-	-	14	20	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234	312	520	832	-	-

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «бокс»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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	<ol style="list-style-type: none">1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану.2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА3. Ознакомление с антидопинговыми правилами с воспитанниками учреждения с оформлением антидопингового обязательства	Январь февраль В течении года При поступлении в спортивную школу	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none">1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану.2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА	Январь февраль В течении года	

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	13/20	май	Понятие о технических элементах бокса. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики бокса			
	Теоретические основы судейства. Правила бокса	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по боксу.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь для занятием бокса	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бокса	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка для занятием бокса	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила по боксу	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.