

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ПО
«Спортивная школа «Олимп»
А.А.Акавов
приказ от 29.12.2023 №596



Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2023 №14

**Рабочая программа
по виду спорта «бокс»**

(составлена на основании дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)

Этап спортивной подготовки:
этап начальной подготовки свыше года,
второй год обучения
Возраст обучающихся: 9 лет и старше
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель И.А.Зуев

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.27.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (зарегистрирован Минюстом России 14 декабря 2022 года, регистрационный № 71506);
- Приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 года № 1357 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

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

Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя

четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130 -132,1 см.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменом-соперников.

Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

В процессе тренировок развиваются общая и специальная выносливость, силовые и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией. Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «бокс».

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группах этапа начальной подготовки являются:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;

- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния спортсмена.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовки

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся.

Специфика организации обучения

Организация обучения осуществляется по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
весовая категория 38 кг	025 004 1 8 1 1 Д
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Н
весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Н
весовая категория 44 кг	025 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 А
весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 Б
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 А
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 Б
весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 А
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 Ф
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 Б
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 Б
весовая категория 71 кг	025 017 1 8 1 1 А
весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
весовая категория 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 А
весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Б
весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 86 кг	025 056 1 8 1 1 А
весовая категория 90 кг	025 053 1 8 1 1 Ю
весовая категория 90+ кг	025 054 1 8 1 1 Ю
весовая категория 92 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 92+ кг	025 034 1 6 1 1 А

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая суперлегчайшая	37-40	-		
Вторая суперлегчайшая	42	-		
Третья суперлегчайшая	44	-		
Суперлегчайшая	46	44-46		
Первая наилегчайшая	48	48	45-48	46-48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	60
Полулегкая	57	57	57	63,5
Легкая	60	60	60	67
Первая полусредняя	63	63	63	71
Вторая полусредняя	66	66	66	75
Средняя	70	70	70	80
Вторая средняя	75	75	75	86
Полутяжелая	80	80	81	92
Тяжелая	свыше 80	свыше 80	свыше 81	свыше 92

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60

кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

Характеристика рабочей программы

Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на этапе спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки, второй год обучения	1	9	10

Режим занятий

Продолжительность одного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 6 часов, общее количество часов в год – 312.

В часовой объем занятия входят теоретические, практические, восстановительные мероприятия.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки второго года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Месяцы											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	78	6	7	6	6	6	6	7	7	6	7	7	7
Специальная физическая подготовка	53	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5
Техническая подготовка	131	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Тактическая подготовка	18	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2
Теоретическая подготовка	16	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1
Психологическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
ВСЕГО	312	26	24	27	25	27	25	27	27	25	27	25	27

Расписание занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
начальной подготовки, второй год обучения, 6 час/нед.	15.00-16:30	выходной	15.00-16:30	15.00-16:30	15.00-16:30	выходной	выходной

План воспитательной работы на 2024 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

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	май-август
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;	ноябрь-декабрь

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	апрель-май
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	Проведение занятий, бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах 	март
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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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	апрель-октябрь
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 их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	май-август

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net <u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u> Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	

	<p>(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>ноябрь</p> <p>декабрь</p>	<p>лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p> <p>Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).</p>
--	--	------------------------------	---

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «бокс»;
- повышать уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также 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;
укреплять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11

2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.