

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ПО

«СШ «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  
третий год обучения  
Возраст обучающихся: 9 лет и старше  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
тренер-преподаватель Р.В. Веселов

## 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».

Современный бокс развился из кулачных боёв, которые существовали на Руси с древних времён. Первые упоминания о таких поединках были сделаны летописцем Нестором в 1048 году. Кулачные бои обычно проводились по праздникам с Рождества до Троицы. Летом бои проходили на площадях, зимой – на замерзших озёрах и реках. В боях участвовал простой народ и торговцы. Существовали и виды кулачного боя: «Один на один»; и «Стенка на стенку». Самым распространённым видом кулачного боя, был бой «Стенка на стенку». Сначала дрались мальчишки, затем неженатые юноши, а в конце в стенку вставали и взрослые мужчины, но самым почитаемым видом боя был «Сам на сам» или «Один на один». Он напоминал английский бокс, но был более мягким так как запрещал бить лежащего, в то время как в Англии это правило ввели только в 1743 году. Поединки «Сам на сам» при надобности служили для подтверждения правоты ответчика в судебном деле.

В 1887 году, при Петербургском атлетическом обществе была создана секция бокса. Ей руководил приглашённый из Парижа чемпион и тренер по

боксу Эрнесто Лустало. Первый кружок бокса создаётся в Москве гвардейским офицером М.О. Кистером в 1894 году.

В 1913 году в России издаются первые правила бокса. Они устанавливали 8 весовых категорий и определяли массу перчаток 227 грамм или 8 унций. Продолжительность поединка устанавливалась – 3 раунда по три минуты.

С этого времени секции и кружки бокса начали стихийно появляться в различных городах Российской империи. Первые чемпионы России П. Никифоров, Н. Алимов и многие другие были в своё время сильнейшими кулачными бойцами. Наиболее значительными из дореволюционных соревнований по боксу было первенство России 1916 года в Петрограде. В соревнованиях приняло участие 23 боксёра.

Первое спортивное соревнование по боксу в советской России прошло в 1920 году в Москве и носило название «пред олимпиада всеобуча». Но в 1920 году на Олимпиаду в Антверпене советские боксёры приглашения не получили.

В 1927 году прошёл первый чемпионат в СССР и с 1933 года регулярно проводилось первенство СССР. В 1950 году СССР вступил в А.И.Б.А. и в 1952 году был дебют советских боксёров на Олимпийских играх, тогда мы завоевали две серебряные и две бронзовые медали. С тех пор наши боксёры постоянно участвуют во всех олимпиадах и мировых турнирах. Бокс среди молодёжи пользуется большой популярностью и год от года набирает массовость.

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.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовки  
 Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.  
 Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие,  
 физическое воспитание.

#### 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 дисциплины	спортивной	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

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

#### Возраст и весовые категории в с спортивных соревнованиях боксеров

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 супернаилегчайшая	38,5	-		
Вторая супернаилегчайшая	40	-		
Первая суперлегчайшая	41,5	-		
Вторая суперлегчайшая	43	-		
Третья суперлегчайшая	44,5	-		
Суперлегчайшая	46	44-46		
Первая наилегчайшая	48	48	45-48	46-48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	60
Полулегкая	56	57	57	63,5
Легкая	59	60	60	67
Первая полусредняя	62	63	63	71
Вторая полусредняя	65	66	66	75
Первая средняя	68	70	70	80
Вторая средняя	72	75	75	86
Полутяжелая	76	80	81	92
Тяжелая	свыше 76	свыше 80	свыше 81	свыше 92
Супертяжелая	-	-	-	

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, третий год обучения	1	9	10

### Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка — 8 часов, общее количество часов в год — 416.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, третий год обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	175
2.	Специальная физическая подготовка	71
3.	Спортивные соревнования	-
4.	Техническая подготовка	145
5.	Тактическая подготовка	9
6.	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3
9.	Инструкторская практика	-
10.	Судейская практика	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
12.	Восстановительные мероприятия	3
Общее количество часов в год		416

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации рабочей программы:

- форма обучения — очная;



практика														
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	2											
Восстановительные мероприятия	3	1		1										
ВСЕГО	416	35,5	36,5	35,5	34,5	35,5	35,5	34	35	34	34	34	34	33

Примечание: обозначения: 1:28 – 1 час 28 минут; 15' - 15 минут

### Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
начальной подготовки свыше года, третий год обучения 8 час/нед.	17.00-19.00	Выходной	17.00-19.00	Выходной	17.00-19.00	10:00-12:00	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.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях 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	май-август



		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	ноябрь-декабрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	апрель-май
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	<p><b>Проведение занятий, бесед на темы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктаж по технике безопасности;</li> </ul>	март

		- правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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 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	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> <u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u>
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять 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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации.

			Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).
--	--	--	---

### Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам обучения по программе:

- 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 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	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

	скамьи)					
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 колених. 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.