

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Астрахани  
«Спортивная школа №11 «Арена»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30.01.2026 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ ДО «СПШ № 11 «Арена»  
Г.С. Лисунов  
приказ от 30.01.2026 г. № 18/26



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
«бокс»**

**(на основе федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс» от 04.12.2025 г. №1076)**

Срок реализации программы – 8 лет  
Возраст занимающихся – 9-18 лет

**г. Астрахань  
2026 год**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",**  
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

**25.05.26** 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

## 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 04.12.2025 г. № 1076 (зарегистрирован Минюстом России 20.01.2026 года, регистрационный № 71712) (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.

На этап начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются дети, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах и (или) учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие медицинское заключение врача.

Цель, задачи и преимущественная направленность ЭНП:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям боксом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование тренировочных групп подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (далее - УТЭ) зачисляются воспитанники прошедшие ЭНП и успешно сдавшие нормативы и требования.

Цель, задачи и преимущественная направленность УТЭ:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области бокса, освоение правил вида спорта, изучение истории бокса, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей, повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд района, города, области, края, федерального округа;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по боксу.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;

- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке боксеров;

- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

- возрастания популярности занятий спортом и боксом, в частности.

Все это позволит достичь основной цели – подготовке конкурентно способных боксеров, обеспечивающих наивысшие спортивные достижения.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость	
			минимально	максимально
для спортивной дисциплины «бокс»				
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16

Примечание:

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки по виду спорта «бокс» результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",  
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы и годы спортивной подготовки				
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	6	8	12	16
Количество часов в год	312	416	624	832

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

- учебно-тренировочные занятия - групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационные – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
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, федеральной территории «Сириус»	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно – тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
<b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b>			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

#### 5.2. Спортивные соревнования:

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.

- участие в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",**  
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

### 5.3 Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",

Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52 недели в год**.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания. Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, можно делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы является формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения бокса;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое - воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- Профессионально-спортивное - развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация;
- Нравственное - воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру-преподавателю, приобщение к истории и традициям;
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие здорового образа жизни.
- Социологическое - воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы:

#### Гражданско-патриотическое воспитание

Целями и задачами является формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;
- проведение месячника военно-патриотического воспитания;
- организация встреч с представителями всех родов войск, ветеранами;
- участие в спортивных соревнованиях, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- проведение бесед, посвященных военной и патриотической тематике;
- организация экскурсий, походов, праздников и др.

Критерием оценки, является любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

#### Профессионально-спортивное

Целями и задачами является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и

физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- психологические тренинги, беседы, игры;
- участие во внутри школьных, городских, областных спортивных соревнованиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- организация инструкторской и судейской практики.

Критерием оценки определяются сдача спортивных нормативов, показатели на спортивных соревнованиях по боксу, результаты медицинских осмотров.

#### Нравственное воспитание

Одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критериями оценки являются определение результатов тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности и результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, помощь в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

- школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

- другие общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- формирование национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

- отсутствие правонарушений и преступлений.

- умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

- индивидуальная работа с детьми и родителями;

- психологическая поддержка семей;

- родительский всеобуч;

- родительские собрания.

Критерии оценки:

- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

- формирование здоровых духовных и материальных потребностей;

- отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- творческую, исследовательскую работу;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Астраханской области и Российской Федерации;

- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом,

конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 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 соответствующим виду или видам спорта.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по боксу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским

курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по боксу.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксеров. 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 спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у спортсмена-новичка на внутри школьных соревнованиях.

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутри школьного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия;
- уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся;
- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе:

- знать правила соревнований по боксу, права и обязанности судейской коллегии;
- уметь вести протокол соревнований;
- уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Таблица 6

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
<b>Судейская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутри школьных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

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

Медицинское обеспечение

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144-н :  
- предварительные и периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

#### Медико-биологическое сопровождение

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 г. №1144-н "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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе получение медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа - медико-биологические, педагогические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветковые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 7.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 7

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетания «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость»;
  - получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу:

- на основе разработанных комплексов контрольных упражнений из Программы;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана.
- с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании тем учебно-тренировочного плана, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Система оценки результатов освоения Программы определяется: зачет / не зачет.

Оценка результатов освоения Программы проводится ежегодно в мае-июне, декабре текущего календарного года.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",**  
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

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

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с.	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа	количество	не менее	

Документ подписан электронной подписью

	на низкой перекладине 90 см	раз	-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

13.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс».

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши /юниоры	девушки /юниорки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 - 13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,05	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

		юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	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)

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием настоящей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении программ МБУ ДО г.Астрахани «СШ №11 «Арена».

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного боксера рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
- при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

##### Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- введение в школу техники бокса.

Основными методами выполнения упражнений являются игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный и соревновательный.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «Бокс».

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутри школьные соревнования.

#### Учебно-тренировочный этап

Основная цель углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- подвижные и спортивные игры;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки более специализированная работа в виде спорта «Бокс», повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и выносливости.

Особенности обучения - соблюдение принципа концентрированного распределения материала, больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",  
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия. Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

#### Планирование спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

В структуре годичных циклов спортивной подготовки выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В боксе по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);

- развивающий технический (РТ);

- контрольный (К);

- подводящий (П);

- соревновательный (С);

- восстановительный (В).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений.

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 обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до двух лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух 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 этап общей и этап 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, изучаются элементы тактики, организуются 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 обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Планы учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

- на этапе начальной подготовки: обще-подготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;
- на учебно-тренировочном этапе: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки состоит из следующих направлений:**

1. Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития основных физических качеств /силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости/;
- строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук, движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с предметами в различных исходных положениях и с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре;
- упражнения для развития мышц туловища: наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на

- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног различные движения ногами, махи в различных положениях, приседания, выпады, подскоки, выпрыгивания, прыжки, упражнения со скакалкой на месте и в передвижении;

- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений: упражнения в растягивании из различных методик /стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растяжки/, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов;

- упражнения на формирование правильной осанки.

- упражнения в равновесии, на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем, передвижение по качающейся опоре, передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках, передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем, прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

## 2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития быстроты, выполнение ударов с гантелями в руках и без них, чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов, проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё, «салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам, передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров, быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.), бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).

- упражнения для развития ловкости, упражнения на снарядах, нанесение серий ударов по пунктболу, нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку, одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах, поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°, нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

- упражнения для развития равновесия, упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию, упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.), продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем, продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

## 3. Техническая подготовка.

Начальная подготовка-1: Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу, повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Изучение и совершенствование прямых ударов левой и правой в голову и защит от них на месте и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение изученного

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Изучение и совершенствование ударов снизу в голову и защита от них. Участие в соревнованиях внутри группы.

Начальная подготовка-2. Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование изученных прямых ударов в голову и туловище и их комбинаций. Совершенствование ударов снизу в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование ударов снизу в туловище и защита от них. Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Изучение боковых ударов в туловище и защита от них. Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них. Участие в соревнованиях внутри группы.

Начальная подготовка-3. Совершенствование изученных прямых и боковых ударов в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них. Совершенствование ударов снизу в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них. Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот. Совершенствование индивидуальной боевой стойки. Изучение прямых ударов в голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Комбинирование ударов и защита от них. Изучение ударов снизу в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них. Изучение боковых ударов в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них. Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них. Участие в контрольных и отборочных соревнованиях (внутри школьных).

#### 4.Тактическая подготовка.

Маскировка начала удара. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования атак, уходов и контратак. Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот). Чередование последнего удара. Серии прямых и боковых ударов. Маскировка боковых ударов. Контрудары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции. Серии коротких ударов в голову и туловище. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище и защита от них.

#### 6.Теоретическая подготовка.

История возникновения бокса и его развитие в России и мире. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бокса. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «Бокс». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «Бокс».

#### 7.Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;
- развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями, упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое, развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения как наблюдательность /умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке/, сообразительность /умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия/, инициативность /умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий/;
- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции;
- воспитание волевых качеств /целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность/.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе**

### **1. Общая физическая подготовка**

- строевые упражнения;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук, движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в висе, лазание по канату, упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой, упражнения с сопротивлением партнера;
- упражнения для развития мышц туловища, наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке;
- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног, движения ногами, махи в различных положениях, приседания, выпады, подскоки, выпрыгивания, прыжки, упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны;
- упражнения с гимнастическими палками, наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера;
- упражнения с медболами, броски мяча руками из-за головы через голову, между ног, броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений, соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения на формирование правильной осанки, И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох),

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",  
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох), И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох), И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох), И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки, руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голенистопопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коня») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; - упражнения в равновесии, упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне, усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре, передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем, передвижение по качающейся опоре, передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках, передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем, прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе, поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями в руках.

## 2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития скоростно-силовых способностей;  
- упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.;

- упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) - сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.;

- упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку);

- упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них, чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток,

боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках, нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных);

- упражнения по развитию специальной выносливости. Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партером в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партеров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.;

- упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

- упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

- упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений; упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной

остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

### 3. Техническая подготовка

Передвижения. Овладение разнообразными передвижениями, соответствующими индивидуальным особенностям боксера:

- изучение передвижений с приставными шагами, мелкими приставными шагами (шафл), семенящими шагами;

- совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

- удары и защиты, совершенствование одиночных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой;

- двойные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой;

- серийные удары – последовательное нанесение 3-х, 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Изучение и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения, отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; уклоном назад, назад-вправо, назад-влево, нырком вниз, вниз-влево;

- остановки; подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. п.;

- сочетание приемов защит с ударами, переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо - прямой удар правой в голову, уклон влево- боковой удар левой в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-х, 4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

#### 4.Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий:

- действия на дальней дистанции; маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;
- действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия;
- действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;
- совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию;
- совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

#### 5.Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бокса. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс». Правила вида спорта. Основы судейства в боксе. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

#### 6.Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где

требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое, развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, наблюдательность /умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке/, сообразительность /умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия/, инициативность /умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий/;

- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции;

- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность;

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

## 15. Учебно-тематический план.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы по боксу.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средства воспитания, воли трудолюбия, организованности,

				нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	20	декабрь	Знания и основные виды и правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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 тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. 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 виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе	540		
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	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	60	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся
				к

				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	60	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	60	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май		Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

				хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

### 16. Весовые категории.

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «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»), «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость», «интенсивный удар» 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.

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие помещения, оборудованного для проведения учебно-тренировочных занятий для спортивной дисциплины «интерактивный бокс»;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с Учредителем;

Таблица 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гонг боксерский электронный	штук	на организацию	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Груша боксерская насыпная (набивная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА"**,  
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

			спортивный зал	
7.	Канат спортивный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Лапы боксерские	пары	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Лестница координационная (0,5х6м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат - протектор настенный (2х1м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мешок боксерский (110 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мешок боксерский (130 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Мешко электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на организацию	1
22.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Переключатель навесная универсальна	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
30.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Секундомер электронный	штук	на тренера - преподавателя	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",  
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1  
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренажерный зал	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера - преподавателя	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38.	Часы информационные	штук	на тренировочный спортивный зал	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
41.	Эспандер ручной	штук	на тренировочный спортивный зал	10

- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с Учредителем;

Таблица 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

17.3. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на 1 обучающегося).

Таблица 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
4.	Майка боксерская	штук		–	–	2	1
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар		–	–	1	1
6.	Перчатки боксерские	пар		–	–	1	1
7.	Протектор зубной (капа)	штук		–	–	1	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук		–	–	1	1
9.	Протектор паховый	штук		–	–	1	1
10.	Трусы боксерские	штук		–	–	1	1
11.	Шлем боксерский	штук		–	–	1	1
12.	Юбка боксерская	штук		–	–	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действующий до 01.09.2029;

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действующий до 01.09.2028;

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24.03.2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

8. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

9. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 г. №1144-н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 г. № 1076 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

13. Правила вида спорта «Бокс», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 23.11.2017 г. № 1018 (с изменениями от 19.10.2021 г. №797).

#### Учебно-методическая литература

##### Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.
2. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, В. Кагалик, С.Райнод, пер. с франц. Е.Исакова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.–272 с.
3. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. – Минск: Харвест, 2021. – 208 с.
4. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера / СПб.: Книжный дом, 2008. /.
5. Харлампович, А.Г. Бокс - благородное искусство самозащиты / А.Г.Харлампович, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. - 501 с.
6. Щитов, В.К. Бокс: Основы техники бокса / В.К.Щитов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 111 с.
7. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К.Щитов. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 432 с.

##### Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. – 240 с.
4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.
6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М.: Альпина, 2017.
7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

##### Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.
2. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74274.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Байков, Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях: Учебник / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. – Красноярск: СФУ, 2016. – 284 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967014> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.
4. Балыкина-Милушкина, Т.В. Индивидуальность личности боксера, как условие самореализации спортсмена в спорте высших достижений [Текст] / Т.В. Балыкина-

Милушкина, Н.Д. Хромов, А.И. Балыкин // Теория и практика физической культуры.- 2013. - №4. – С.51-53.

5. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акоюн и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.

6. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

7. Демидов , А.Г. Техничко-тактическая подготовка студентов-боксеров на начальном этапе тренировки [Текст] /А.Г. Демидов, В.Ю. Лебединский, Г.К. Хомяков // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №8. – С.40-43.

8. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020238> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

9. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.

10. Козлов, А.А. Критерии прогноза реализации функциональных возможностей в профессиональном боксе [Текст] / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова //Теория и практика физ. культуры.–2016.– № 6. – С. 66-67.

11. Мокеев, Г.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи тренировочных воздействий, состояния и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, Е.Г. Мокеева и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 5. – С. 79-82.

12. Осколков, В.А. Актуальные направления совершенствования технико-тактической подготовки в боксе [Текст] / В.А. Осколков // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 36-41.

13. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1868793> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

14. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

15. Смоленцева, В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2021. — 122 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109708.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИБ, 2020. – 105 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497070> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим

18. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.
19. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.
20. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.
21. Худадов, Н.А. К вопросу об автоматизации учета ударных действий боксеров. [Текст] / Н.А. Худадов, Г.Ф. Васильев, А.А. Новиков // Вестник спортивной науки. – 2012 –№ 2 – С. 12–14.
22. Якупов, А.М. Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №9. – С.77-79.

#### Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация бокса России. Режим доступа: <http://www.boxing-fbr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>
6. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>
7. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)
8. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>