

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

ПРИНЯТА
Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского
резерва №1

протокол от 20.04.2023 2023 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор



М.Р. Кагунова

М.П.
приказ № 1296 -ОД от 04.05.2023 г

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

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

Возраст обучающихся: с 9 до 17 лет

Срок освоения 8 лет

Разработчики:

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

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 04.05.2023 № 8

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа) разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1357 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (мальчики, юноши, juniors) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее - ФССП). При разработке программы также учтены Правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. №1018.

Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр.

Началом истории бокса принято считать 1719 год. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века.

С 1920 г. бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной.

Первые правила появились в Англии в 1865 г. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток. Эти правила легли в основу современных. Участники соревнований боксируют в специальных мягких перчатках массой 8 унций (около 227 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальными приемами. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «бокс» - **025 000 8611Я**. В таблице 1 приведены номер-коды спортивных дисциплин вида спорта «бокс».

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС) - Таблица 1.

Таблица

Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	Я
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	С
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	Я
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	С
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	С
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л

2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «бокс». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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

- этап начальной подготовки (далее - НП)
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ)
- Срок реализации программы: 8 лет (таблица 2).
Программа реализуется в очной форме.

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах по этапам НП и УТ

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		мальчики, юноши	
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);	2-5	12	8

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

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

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России¹.

¹ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

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

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

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

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СШОР №1.

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

Основными формами обучения являются:

5.1 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовке – двух часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

5.2 учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Требования к объему соревновательной деятельности

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	41	24	22	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	18	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	4
4.	Техническая подготовка (%)	30	35	36	38
5.	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка (%)	12	16	14	18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			6,2	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.10	5.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			10	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	не более
			9,6	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			130	150
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	не менее
			19	24
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	не более
			10,9	10,4
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	не более
			8.20	8.25
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			13	18
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее
			3	4
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+3	+5
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	не более
			9,0	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			150	160
2.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	не менее
			24	26
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Исходное положение-стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	не менее
			-	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,0	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,8	
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	

3.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			14.30
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			31
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			11
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8
3.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			7,6
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			210
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			40
3.9.	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более
			25.30
3.10	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			29
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1	Бег челночный 10*10 с высокого старта	с	не более
			27,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			26
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			244
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	