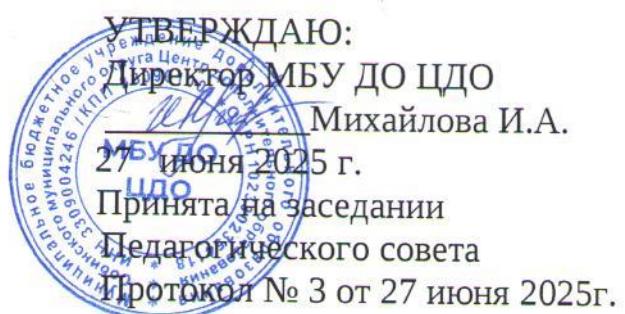


Управление образования администрации  
Собинского муниципального округа Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского муниципального округа  
**Центр дополнительного образования**

СОГЛАСОВАНО:  
Методический совет  
от 24 июня 2025 г.  
Протокол № 6



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
БОКС.**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень программы: продвинутый

Разработчик:  
Никитин Артём Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2025

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	14 стр.

### **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график	14 стр.
2.2. Условия реализации программы	15 стр.
2.3. Формы аттестации	15 стр.
2.4. Оценочные материалы	15 стр.
2.5. Методические материалы	16 стр.
2.6. Список использованной литературы	18 стр.

## **Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БОКС», далее - программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивного направления, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» педагога дополнительного образования высшей категории Дубова А.Н. МБУ ДО «Центр детского творчества №2» г. Ульяновск, 2023 г.

Для разработки программы использована нормативно-правовая база:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразующих программ (включая разноуровневые)».

5. Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации, а также развитие и популяризация олимпийский видов спорта.

Бокс – это вид спорта, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовленность, так и владение необходимыми умениями и навыками приемов самообороны. Формируется целый ряд положительных качеств и черт характера, необходимых будущему военнослужащему: самодисциплина, целеустремленность, уверенность и т.п. Занятия боксом, положительно влияют на физическое состояние человека. Поднятие настроения, повышение выносливости, гибкость, стойкость, координация движения, отличный иммунитет и здоровый дух, а также режим. Систематическое занятие физическими упражнениями обеспечивает нормальное физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность организма.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа разработана для работы с высоко мотивированными обучающимися. Данные учащиеся имеют 1,2,3 юношеский разряды. Являются победителями и призёрами

Всероссийских, межрегиональных и региональных соревнований по боксу.

**Педагогическая целесообразность данной программы** - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, способствовать личному развитию и самоопределению.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, общую физическую, специальную, технико-тактическую, интегральную, контрольные нормативы и др.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** продвинутый.

**Форма обучения:** очная.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 960 часов, сентябрь-июнь каждого года, 12 часов в неделю.

**Периодичность занятий:** 3 раза по 2 часа и 2 раза по 3 часа (участие в соревнованиях).

**Возраст обучающихся:** 14-18 лет.

**Состав группы:** 10 – 15 человек, мальчики и девочки.

## **1.2. Цель программы.**

Совершенствование спортивного мастерства учащихся для реализации их индивидуальных потребностей посредством занятий боксом.

### **Задачи программы.**

*Образовательные:*

- совершенствовать технико-тактическую подготовку;
- совершенствовать соревновательный опыт;
- совершенствовать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);

*Развивающие:*

- развить тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

*Воспитательные:*

- совершенствовать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, патриотизма, дисциплинированность;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия
- привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

№	Темы программы	1 год обучения	2 год обучения	Аттестация
		Кол-во часов	Кол-во часов	
	Вводное занятие.	2	2	Сдача контрольных нормативов, тестирование.
1.	Общая физическая подготовка.	70	60	
2.	Специальная физическая подготовка.	70	60	
3.	Технико-тактическое мастерство.	94	102	
4.	Теоретическая подготовка.	2	2	
5.	Интегральная подготовка. Участие в соревнованиях.	124	136	
6.	Контрольные нормативы. Аттестация по итогам	2	2	Сдача контрольных

	года.			нормативов, тестирование.
7.	Восстановительные и воспитательные мероприятия.	32	32	
8.	Судейская подготовка.	2	2	Опрос.
9.	Основы профессионального самоопределения.	2	2	
10.	Учебно-тренировочное мероприятия	80	80	
	Общее количество часов:	480	480	

### **Содержание учебного плана 1 года обучения.**

**Вводное занятие.** Знакомство с программой. Техника безопасности на занятиях. Спорт и олимпийское движение. Сдача контрольных нормативов.

#### **1.Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Воспитание силовых способностей:*

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

*Воспитание скоростных способностей:*

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

*Воспитание ловкости:*

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувыроков, самостраховки;
- простейшие борцовские упражнения;
- простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

*Воспитание общей выносливости:*

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;

- спортивные игры и игровые задания.

*Воспитание гибкости:*

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании;
- растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

*Плавание.*

## **2.Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Практика.**

Упражнения по специальной физической подготовке:

- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

## **3. Технико-тактическое мастерство.**

**Техническая подготовка.**

**Теория.** Классификация ударов в боксе и их терминология. Биомеханика - основа удара и защиты в боксе. Защиты, контратаки и их классификация.

**Практика.** Боевая позиция: активно-защитная, наступательная, защитная.

Передвижения: одиночными шагами, слитными; удары снизу, (с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела, с шагом (влево, вправо, вперед, назад); комбинации из двух, трёх и четырёх ударов (повторные удары в голову и туловище); защиты от ударов снизу (подставка локтей, остановка - положением предплечья, подставка ладоней, отбивы предплечьем); защиты от боковых ударов (нырки); приседание, оттяжка, остановка-наложением; защиты от коротких прямых ударов (уклоны, подставки).

**Тактическая подготовка.**

**Теория.** Основные тактические приёмы ближнего боя: атака, контратака, защита, активная защита, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в

промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, вход на ближнюю дистанцию и выход из неё, выход из угла и от канатов ринга.

**Практика:** боевые действия на ближней дистанции: стойки, передвижения; подготовительные (маневрирование, винтовые движения); наступательные (развитие и завершение атаки); оборонительные (защитные и ответные действия).

#### **4. Теоретическая подготовка.**

##### **Техника безопасности на занятиях.**

Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися.

##### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Врачебный контроль и особая роль его для боксера.

Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

##### **Гигиена, закаливание.**

Личная гигиена боксера. Гигиена сна, одежды, обуви. Значение закаливания. Основы и гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях боксом.

##### **Режим и питание.**

Режим его роль для боксера. Режим отдыха, питания, тренировки, сна. Весовой режим. Набор веса и переход в более тяжелые категории. Значение питания.

#### **5. Интегральная подготовка. Участие в соревнованиях.**

**Теория.** Основные команды рефери. Выполнение команд боксером.

**Практика.** Участие в региональных, межрегиональных, всероссийских, международных соревнованиях.

#### **6. Контрольные нормативы, аттестация по итогам года.**

**Теория.** Основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП: быстрота, выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, сила.

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке: сила, быстрота. Тестирование (теоретическая подготовка).

#### **7. Восстановительные и воспитательные мероприятия.**

**Теория.** Режимные факторы. Сочетание тренировок и отдыха. Сон. Питание. Ритм биологической активности. Естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), гигиена тела, одежды.

**Практика.** Переключение деятельности. Циклические упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.). Массаж, самомассаж. Волевое расслабление мышц. Аутогенная направленность упражнений. Корrigирующая гимнастика. Посещение мероприятий и музеев ЦДО.

#### **8. Судейская подготовка.**

**Теория:** Обязанности секретаря соревнования. Запрещенные действия и удары.

Взвешивание спортсменов. Жеребьёвка и составление пар. Продолжительность боя. Весовые категории.

**Практика:** судейство на внутренних соревнованиях в качестве секретаря соревнований; судейство на внутренних соревнованиях в качестве судьи хронометриста; судейство на внутренних соревнованиях в качестве судьи при участниках.

**9.Основы профессионального самоопределения.** Знакомство с профессиями боксёр, тренер, судья, педагог дополнительного образования. Оказание помощи педагогу в организации мероприятий с учащимися младших групп.

## **10.Учебно- тренировочное мероприятия**

### **Содержание учебного плана 2 года обучения.**

**Вводное занятие.** Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Сдача контрольных нормативов.

#### **1.Общая физическая подготовка (ОФП).**

##### *Воспитание силовых способностей:*

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

##### *Воспитание скоростных способностей:*

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, ноне более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

##### *Воспитание ловкости:*

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувыроков, самостраховки, простейшие борцовские упражнения, простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

##### *Воспитание общей выносливости:*

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

##### *Воспитание гибкости:*

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

## **2.Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Скоростно-силовая подготовка:*

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лежа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

*Двигательно-координационная подготовка:*

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

*Воспитание простой и сложной двигательной реакции:*

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

*Воспитание специальной гибкости:*

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушипагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические и борцовские упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника;
- различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

*Воспитание специальной выносливости:*

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- борцовские упражнения, борьба в партере;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

## **3. Технико-тактическое мастерство.**

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции. Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

*Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:*

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

*Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции:*

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.
- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

*Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции:*

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;

- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых уларов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

#### *Совершенствование тактических действий.*

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (nockаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

### **4. Теоретическая подготовка.**

#### *Техника безопасности на занятиях.*

Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися.

**Самоконтроль.** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

**Средства восстановления.** Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня). Физиотерапевтические средства восстановления. Психотерапевтические средства восстановления.

**Спортивный массаж.** Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Приемы самомассажа.

### **5. Интегральная подготовка. Участие в соревнованиях.**

**Теория.** Основные команды рефери. Выполнение команд боксером.

**Практика.** Участие в региональных, межрегиональных, всероссийских, международных соревнованиях.

### **6. Контрольные нормативы, аттестация по итогам года.**

**Теория:** основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

**Практика:** сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП: быстрота, выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, сила.

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке: сила, быстрота. Тестирование (теоретическая подготовка).

## **7. Восстановительные и воспитательные мероприятия.**

**Теория.** Режимные факторы. Сочетание тренировок и отдыха. Сон. Питание. Ритм биологической активности.

**Практика.** Переключение деятельности. Циклические упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.). Самомассаж. Волевое расслабление мышц. Аутогенная направленность упражнений. Корригирующая гимнастика. Посещение мероприятий и музеев ЦДО.

## **8. Судейская подготовка.**

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Участники: их возраст, разряды, обязанности и нравы, весовые категории, форма одежды. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность – необходимые качества судьи. Правила судейства. Формула ведения боя. Характер победы (ВО, ЯП, НК, ДСК, НПБ, ОТК, НЯ). Методика определения победителя (оценка действий боксеров). Замечание, предупреждение, дисквалификация, запрещенные действия.

**9.Основы профессионального самоопределения.** Знакомство с ведущими тренерами. Введение в педагогическую профессию. Оказание помощи педагогу в организации мероприятий с учащимися младших групп.

## **10.Учебно- тренировочное мероприятия.**

### **1.4. Планируемые результаты**

*Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:*

- овладеть основами знаний, умений в боксе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности боксом;
- овладеть техническими элементами и правилами бокса;
- овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями;

*Развивающими (метапредметными) результатами являются:*

- овладеть тактическими навыками и умениями;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

*Воспитательными (личностными) результатами являются:*

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности, активности, самостоятельности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

## **1 год обучения**

### **Учащиеся должны знать:**

1. Правила соревнований.
2. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
3. О спортивной дисциплине.

### **Учащиеся должны уметь:**

1. Переключаться при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты.
2. Психологически подготовиться к соревнованиям.
3. Восстановить себя после боя.

## **2 год обучения**

### **Учащиеся должны знать:**

1. Формулу ведения боя.
2. Правила судейства.
3. Методику определения победителя.

### **Учащиеся должны уметь:**

1. Выполнять основные команды судьи и тренера.
2. Владеть основами техники бокса.
3. Владеть основами техники боя.

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	май				
2	01.09.2025	30.06.2026	40	200	480	3 раза в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 3 часа на соревнования спарринги.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал,

- гимнастические скамейки (не менее двух),
- перекладина (турник),
- медицинские весы;
- инвентарь
- ринг или гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений,
- боксерские перчатки,
- боксерский шлем,
- скакалка,
- набор гантелей различного веса,
- штанги (не менее двух),
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный),
- набивные мячи,
- боксерские лапы,
- секундомер,
- боксерские снаряды (мешки, груши, подушки).

*Информационное обеспечение:* аудио и видеозаписи соревнований и тренировок.

### **2.3. Формы аттестации**

Сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май). По результатам диагностики выводится динамика, и подводятся общие итоги с учетом спортивных достижений. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП и высоких показателей выступления на соревнованиях разного уровня в течение учебного года.

### **2.4. Оценочные материалы**

Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Тестирование (теоретическая часть программы).

#### **Перечень тестов Общая физическая и специально физическая подготовка**

№ п/ п	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Результат (юноши)	Результат (девушки)
1.	Быстрота.	Бег 100 м	16 лет	14,8	17,2

			17 лет и старше	14,2	17,0
2.	Выносливость.	Бег 3000 м (мал.), 2000 м (дев.)	16 лет  17 лет и старше	13,30  13,00	11,15  11,10
3.	Силовая выносливость.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 лет  17 лет и старше	47  49	35  36
		Поднимание ног к перекладине	16 лет  17 лет и старше	9  10	8  9
4.	Скоростно- силовые качества.	Прыжок в длину с места	16 лет  17 лет и старше	210  220	190  190
5.	Сила.	Подтягивание на перекладине (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	16 лет  17 лет и старше	11  12	18  18

### **Технико-тактическая подготовка**

1.	Сила.	Количество ударов по мешку за 3 мин.	До 48 кг 50-64 кг 66-80 кг и выше	284 292 244
2.	Быстрота.	Количество ударов по мешку за 8 сек.	До 48 кг 50-64 кг 66-80 кг и выше	28 30 26

### **Методическое обеспечение Программы Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки**

№	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-80 кг
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
2.	Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
3.	Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
4.	Прыжок в длину с места	183	190	195

	(см)			
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
7.	Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
8.	Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
9.	Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	M – 18%	M – 9%	M – 11%

### **Организационно-методическое обеспечение Программы Весовые категории**

Юниоры (девушки и парни) в возрасте: 15-16 лет

№	Наименование категории	Более (кг)	До (кг)
1.	Pin	44	46
2.	Первый наилегчайший	46	48
3.	Наилегчайший	48	50
4.	Первый легчайший вес	50	52
5.	Легчайший	52	54
6.	Полулегкий вес	54	57
7.	Легкий	57	60

8.	Первый полусредний	60	63
9.	Полусредний	63	66
10.	Первый средний	66	70
11.	Средний	70	75
12.	Первый тяжелый	75	80
13.	Тяжелый	80	-

### Подростки: 17-18 лет

№	Наименование категории	Более (кг)	До (кг)
1.	Первый наилегчайший вес	46	49
2.	Наилегчайший вес	49	52
3.	Легчайший	52	56
4.	Легкий вес	56	60
5.	Первый полусредний	60	64
6.	Полусредний	64	69

7.	Средний	69	75
8.	Первый тяжелый	75	81
9.	Тяжелый	81	91
10.	Супер тяжелый	91	-

**Продолжительность и количество раундов на соревнованиях устанавливается в зависимости от возраста и квалификации боксеров.**

<b>Возраст</b>	<b>Начинающие спортсмены</b>	<b>III разряд и выше</b>
Юноши, девочки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девочки среднего возраста 13-14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши, девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 минуте	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, женщины 19-40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры 17-18 лет, 19-22 лет, мужчины 19-40 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

Дополнительный раунд назначаться не может.

Перерыв между раундами составляет одну минуту.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы и формы образовательного процесса.**

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и

целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

Продвинутый уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применения в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

#### **Формы организации учебного занятия:**

- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- спарринги;
- круговая тренировка.

#### **Педагогические технологии:**

Технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

Подготовительный:

- организационный,
- разминка,
- работа на воздухе.

Основной:

- учебно-тренировочный,
- тренировочный,
- спарринги,
- контрольный.

Итоговый:

- восстановительный,
- рефлексивный.

## **2.6. Список использованной литературы**

Авторский коллектив:

- А. О. Акопян - канд. пед. наук, руководитель Центра спортивных единоборств ВНИИФК;
- Е. В. Калмыков - д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу;
- Г. В. Кургузов - канд. пед. наук, руководитель КНГ сборной команды России;
- В. А. Папков - д-р пед. наук, заслуженный тренер РФ, заместитель директора ВНИИФК;
- А. В. Родионов - д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии РГУФК;
- А. С. Черкасов-судья международной категории АИБА, председатель судейской Комиссии Федерации бокса России.

Рецензенты:

Н. А. Худадов-д-р пед. наук, профессор; И. П. Дегтярев - т-р пед. наук, профессор;

В. С. Дахновский - канд. пед. наук, профессор. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]

/ А. О. Акопян и др. -2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 72 с.