

МИИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА ИМЕНИ В.Х. ТАРАША»**

652800, г.Осинники, ул. Кирова, 25/2

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического совета  
МБУ ДО «СШ бокса им. В.Х. Тараша»  
Протокол от 01.09.2023г. №2

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. Директора МБУ ДО  
«СШ бокса им. В.Х. Тараша»  
\_\_\_\_\_ О.В. Красилова  
Приказ №54-ОД от 08.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Срок реализации программы – не ограничен

ОСИННИКИ  
2023 год

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта России от 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП).

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, а также подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Кемеровской области – Кузбасса.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» представлены в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей:

Таблица 1

Бокс 0250008611Я								
	весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
	весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 39 кг	025	056	1	8	1	1	Д
	весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 41,5 кг	025	003	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Д
	весовая категория 43 кг	025	004	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 44,5 кг	025	005	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 45 кг	025	058	1	8	1	1	Д
	весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
	весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
	весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	С
	весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
	весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
	весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Н
	весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
	весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Б
	весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Ф
	весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
	весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
	весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	С
	весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
	весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
	весовая категория 57 кг	025	014	1	8	1	1	С
	весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
	весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
	весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
	весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
	весовая категория 62 кг	025	017	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 63 кг	025	018	1	8	1	1	Н
	весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
	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	Н
	весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
	весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	Д
	весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
	весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
	весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Н
	весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
	весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
	весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю

	весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
	весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
	весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Н
	весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
	весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Я
	весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
	весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
	весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
	весовая категория 91 кг	025	033	1	6	1	1	А
	весовая категория 91+ кг	025	034	1	6	1	1	А
	весовая категория 105 кг	025	054	1	8	1	1	Ю
	командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
	интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (норматив установлен по минимальному показателю):

Таблица 2

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	9	8-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-4

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс, начиная с **9 лет**.

На учебно-тренировочном этапе (специализации) группы формируются на конкурсной основе из практически здоровых детей в возрасте, начиная с 12 лет, проявивших способности, прошедшие необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, включая результаты выступления на соревнованиях. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируются группы обучающихся в возрасте, начиная с 14 лет, успешно прошедших подготовку на учебно-тренировочном этапе и выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка обучающихся проходит на основании индивидуальных планов.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив «Мастер спорта России» (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

## 2.2. Объем Программы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебно-тренировочного плана, определенного для конкретной группы. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка распределяется с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

## Пределные тренировочные нагрузки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Количество часов в неделю	4,5-6	6	8	12	14	16	18	18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312	416	624	728	832	936	936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются:

2.3.1. Групповые занятия, индивидуальные занятия, смешанные.

Таблица 4

### Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Тип учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом обучающихся согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Групповой тип учебно-тренировочных занятий, как организационная форма, позволяет тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируется вместе. Длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению.

Индивидуальный тип учебно-тренировочных занятий используется для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

В смешанном типе учебно-тренировочных занятий используются оба типа. Целью является как совершенствование техники, так и восстановление и расслабление.

2.3.2. Также к основным формам учебно-тренировочных занятий относятся теоретические занятия (лекции, просмотр и анализ учебных фильмов, просмотр соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

#### 2.4. Соревновательная деятельность.

Основной формой обучения, применяющейся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, является участие обучающихся в соревнованиях различного ранга. Программа устанавливает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

## Требования к объему соревновательной деятельности на учебно-тренировочных этапах

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы учебно-тренировочного процесса						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (специализация)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	от года до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Важным является организация соревнований в летний период (июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.



Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### 2.5. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем их физической подготовленности.

Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица 6

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 2.6. Инструкторская и судейская практики.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практики являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

### 2.6.1. Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. 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 техническое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия 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 боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

### 2.6.2. Судейская практика.

Дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую

подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

## 2.7. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в часах с учетом специфики этапов спортивной подготовки отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, в которых отражены следующие разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП)

В зависимости от периода (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного в данной учебно-тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Годовой учебно-тренировочный план в процентном содержании количественных показателей и в часовом эквиваленте представлен в Приложении № 1.

Примерные годовые планы распределения часов для этапов спортивной подготовки представлены ниже в таблицах, где представлены минимальные объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в часах.

### Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (1-й год)

Таблица 7

Месяцы		Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Виды подготовки													
1	Общая физическая подготовка	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	5,5	6,5	8,5	6,5	6,5
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
3	Техническая подготовка	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	6	6
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Восстановительные мероприятия	1					1	1	1				
8	Участие в соревнованиях												2
9	Контрольные мероприятия											2	
10	Медицинское обследование		1						1				
<b>Всего за месяц</b>		19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5
<b>Всего за год</b>		<b>234</b>											

**Примерный годовой план распределения часов для  
этапа НП (2-й год)**

Таблица 8

Месяцы		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	6	7	7	7	8	10	8	7
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	9	10	10	8	9
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
7	Восстановительные мероприятия	1					1	1	1				
8	Участие в соревнованиях					2							2
9	Контрольные мероприятия						2					2	
10	Медицинское обследование		1						1				
<b>Всего за месяц</b>		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
<b>Всего за год</b>		<b>312</b>											

**Примерный годовой план распределения часов для  
этапа НП (3-й год)**

Таблица 9

Месяцы		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	8	8	10	8	8
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
3	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2

5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Восстановительные мероприятия	1	1			1	1	1	1				
8	Участие в соревнованиях	2	2			2						2	2
9	Контрольные мероприятия						2					2	
10	Медицинское обследование		1						1				
<b>Всего за месяц</b>		36	36	34	34	36	36	34	34	33	33	36	34
<b>Всего за год</b>		<b>416</b>											

На этих этапах подготовки исключительно важно значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую 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.

### Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа (до 3<sup>х</sup> лет)

Таблица 10

		Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Виды подготовки													
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	8	8	8	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8
3.	Техническая подготовка	15	14	13	13	13	12	12	13	13	13	14	15
4.	Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	4	3	3	3	3	5	5
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	1	3

6.	Психологическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
8.	Инструкторская и судейская практика	5	3	3	3					3	3	5	5
9.	Участие в спортивных соревнованиях	5	4	2	2	2				3	3	4	5
10.	Контрольные мероприятия				8							8	
11.	Медицинское обследование	4											4
12.	Самоподготовка	2	2	2	2	2	20	20	2	2	2	2	2
13.	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2
Всего за месяц		59	51	47	56	43	56	55	41	49	49	58	60
Всего за год		<b>624</b>											

**Примерный годовой план распределения часов для  
учебно-тренировочного этапа (св. 3<sup>х</sup> лет)**

Таблица 11

Месяцы		Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Виды подготовки													
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	7	7
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	8	8	8	8	9	9	9	11
3.	Техническая подготовка	22	21	20	20	19	18	18	19	20	20	21	22
4.	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	7	6	7	7	7	8	8
5.	Теоретическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6.	Психологическая подготовка	8	8	8	7	6	5	4	5	6	7	8	8
7.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2
8.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6					4	4	5	6



9.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4
10.	Контрольные мероприятия			4	4	4			3	3	4	8	
11.	Медицинское обследование	4											4
12.	Самоподготовка	4	4	4	4	4	19	19	19	4	4	4	4
13.	Интегральная подготовка	3	3	3	2	2			2	2	2	3	3
Всего за месяц		82	78	80	80	70	76	70	80	76	77	84	83
Всего за год		<b>936</b>											

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х 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 два этапа – общей подготовки и 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 учебные, учебно-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 в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

**Примерный годовой план распределения часов для  
этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)**

Таблица 12

Виды подготовки		Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	6	7	7	7	7	6	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	8	7	7	7	6	7	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	26	25	23	22	19	12	12	23	26	26	28	28
4.	Тактическая подготовка	10	10	11	11	11	11	6	7	10	11	11	11
5.	Теоретическая подготовка	4	2	6	2	2			2	4	3	3	2
6.	Психологическая подготовка	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8
7.	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6
8.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4					4	4	5	5
9.	Участие в спортивных соревнованиях	6	9	9	6	8	4	3	3	7	7	9	9
10.	Контрольные мероприятия			3	3	3			2	2	3	8	
11.	Медицинское обследование					3							3
12.	Самоподготовка	2	2	1	2	2	30	35	20	6	2	1	1
13.	Интегральная подготовка	3	3	3	2	2	0	0	2	2	2	3	3
Всего за месяц		82	82	86	77	80	88	86	90	93	88	97	91
Всего за год		<b>1040</b>											

**Примерный годовой план распределения часов для  
этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений)**

Таблица 13

Месяцы		Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Виды подготовки													
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	7	5	5	5	5	5	4	5	7	7	7	8
3.	Техническая подготовка	30	30	29	29	26	20	20	20	25	30	30	31
4.	Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	10	10	15	15	15	15
5.	Теоретическая подготовка	5	3	7	3	3			3	5	4	4	3
6.	Психологическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10
7.	Восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
8.	Инструкторская и судейская практика	7	7	7	7	6	5			6	6	7	7
9.	Участие в спортивных соревнованиях	9	10	10	10	9	8	8	8	9	9	10	10
10.	Контрольные мероприятия			3	3	3			2	2	3	8	
11.	Медицинское обследование			3		3			3		3		3
12.	Самоподготовка	10	10	10	10	10	12	12	10	10	10	10	10
13.	Интегральная подготовка	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3
Всего за месяц		109	106	115	107	106	91	81	87	105	113	116	112
Всего за год		<b>1248</b>											

Для групп СС и ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсмена к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

## 2.8. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки. Знания теоретического материала тренер-преподаватель доводит до обучающихся во время тренировки и в специально отведенные часы теоретических занятий.

Примерный учебно-тематический план представлен в Приложении № 2.

## 2.9. Режим учебно-тренировочного процесса.

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Режим учебно-тренировочного процесса утверждается приказом директора и доводится до сведения тренеров-преподавателей.

2.10. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

По итогам освоения Программы дополнительного образования применительно к этапам спортивной подготовки обучающегося, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

### 2.10.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.10.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 2.10.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.10.5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 2.11. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

-степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

-соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

-соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

-соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 3.

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

Круглогодично тренерами-преподавателями со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, также, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля

в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, и спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Обучающиеся получают знание по антидопинговым мероприятиям, проводимым всемирной антидопинговой организацией. Организовано онлайн-обучение антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров-преподавателей и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним утверждается ежегодно. Проект Плана представлен в Приложении № 4.



2.13. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

2.13.1. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Организация ведет постоянный контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования на каждом этапе спортивной подготовки.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям, поэтому необходимо периодически проходить систематический медицинский контроль и участвовать в медико-биологических мероприятиях.

2.13.2. Углубленное медицинское обследование (УМО) обучающихся проводится дважды в год (в начале учебно-тренировочного года и в середине) в условиях врачебно-физкультурного диспансера, начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Применяются следующие виды обследований:

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой эффективности системы подготовки, рекомендованной необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2.13.3. Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий на этапах учебно-тренировочном,

совершенствовании спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

- активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке боксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико- биологические.

- педагогические средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня;
- психологические средства.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **III. Система контроля**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа с учетом уровня спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки проводится с учетом Приложения № 5.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта бокс**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

#### 4.1. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### 4.2. Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

#### 4.3. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» /см Таблица 1/ основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие в спортивных соревнованиях.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже всероссийского уровня.

5.2. 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»:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

6.1. Для успешной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимо выполнять материально-технические условия реализации Программы, которые включают требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (на каждый зал бокса)**

Таблица 14

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Барьер легкоатлетический регулируемый (2-3 уровня)	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 20 кг)	комплект	1
5.	Гири спортивные 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги EZ-образный	штук	1
8.	Гриф для штанги олимпийский	штук	1
9.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
10.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
11.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
12.	Датчик ЧСС	штук	4
13.	Диск обрезиненный с тремя хватами (5 кг, 10 кг, 15 кг)	комплект	1
14.	Замок со стопором для грифа	комплект	4
15.	Защита корпуса	штук	1
16.	Зеркало настенное (1x2 м)	комплект	6
17.	Канат спортивный	штук	2
18.	Лапы боксерские	пар	3
19.	Лестница координационная (0,5*6 м)	штук	2
20.	Макивара боксерская	штук	1
21.	Мат гимнастический	штук	4

22.	Мат протектор настенный (2*1 м)	штук	24
23.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
24.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
25.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
26.	Мешок боксерский электронный	штук	3
27.	Мяч баскетбольный	штук	2
28.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
29.	Мяч теннисный	штук	15
30.	Мяч футбольный	штук	6
31.	Насос универсальный с иглой (для накачивания мячей)	штук	1
32.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (1-6 кг)	штук	10
33.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
34.	Платформа для груши пневматическая	штук	3
35.	Подвесная система для боксерской груши (насыпной/набивной)	комплект	10
36.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	4
37.	Подушка боксерская настенная	штук	4
38.	Подушка настенная для апперкотов	штук	4
39.	Полусфера гимнастическая с эспандерами и насосом	штук	3
40.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
41.	Ролик массажный	штук	3
42.	Свисток тренерский		
43.	Секундомер механический	штук	2
44.	Секундомер электронный	штук	1
45.	Скакалка гимнастическая	штук	15
46.	Скамейка гимнастическая	штук	5
47.	Скамья силовая со стойками	штук	1
48.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
49.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
50.	Стенд информационный	штук	3
51.	Стенка гимнастическая	штук	6
52.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
53.	Табло информационное световое электронное	штук	1
54.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм*1м*1м)	штук	20
55.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
56.	Урна-плевательница	штук	2
57.	Фишки (набор 24 шт.)	комплект	4
58.	Часы информационные	штук	1
59.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
60.	Эспандер многофункциональный	штук	10
61.	Эспандер-тренажер «Боевой мяч»	штук	10
<b>Тренажеры</b>			
<b>Кардиотренажеры</b>			
62.	Эллиптический тренажер (орбитрек)	штук	1
63.	Беговая дорожка	штук	1
64.	Велотренажер	штук	1
65.	Гребной тренажер	штук	1

66.	Велосипед эллиптический	штук	1
<b>Тренажеры с собственным весом</b>			
67.	Римский стул	штук	1
68.	Брусья	штук	1
69.	Гиперэкстензия	штук	1
70.	Турник	штук	1
71.	Тренажер комплексный (турник-брусья- пресс)	штук	1
<b>Тренажеры силовые</b>			
72.	Тренажер для вертикальной/горизонтальной тяги	штук	1
73.	Тренажер «Бабочка»	штук	1
74.	Тренажер сгибатель/разгибатель ног	штук	1
75.	Тренажер для сведения/разведения ног	штук	1
76.	Тренажер-платформа для ног	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивная экипировка</b>			
1	Куртка ветрозащитная	штук	24
2	Костюм спортивный	штук	24
3	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
4	Перчатки боксерские соревновательные (10унций)	пар	12
5	Перчатки боксерские соревновательные (12унций)	пар	12
6	Перчатки боксерские тренировочные (14унций)	пар	15
7	Перчатки боксерские тренировочные (16унций)	пар	15
8	Шлем боксерский	штук	30



Таблица 16

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ П/П	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Реализация этапов спортивной подготовки предусматривает наличие спортивных залов, включая тренажёрные, оборудованных раздевалками, душевыми. Объекты инфраструктуры эксплуатируются на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой.

6.3. Согласно требованиям к материально-техническим условиям Учреждение имеет лицензированный медицинский кабинет, оборудованный 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).

6.4. Кадровые условия реализации Программы.

6.4.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом:

«Инструктор-методист» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

«Тренер-преподаватель», «Старший тренер-преподаватель» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»);

«Психолог» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»).

6.4.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается дополнительное привлечение тренеров-преподавателей, а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **VII. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Акопян А.О. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки. / А.О. Акопян - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005. - 71 с.

2. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксера: Практическое пособие. В 2 т. Т.1/В.П.Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – 360с. ил.

3. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры -- 2007. - №1. - 46 с.

4. Ву, Д.Т. Сопряженное развитие физических и психомоторных качеств боксеров-юношей 15-16 лет: дисс.... канд. пед. наук / Д.Т. Ву // - Москва, 2003.-125 с.

5. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров /А.В.Гаськов//Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.

6. Годик, М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дис. док. пед. наук / М.А. Годик. - М.. 1982. - С. 48.

7. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

8. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов: Основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов. / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук - Смоленск, 1997. - 219 с.

9. Джероян Г. О., Худадов Н. А. Общая физическая подготовка боксера высшей квалификации.— В кн.: Друзья встречаются на ринге. М., Физкультура и спорт, 1972.

10 Джероян Г. О., Худадов Н. А. Предсоревновательная подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1971.

11. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
12. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
13. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
14. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
16. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
17. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.
18. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21 с.
19. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.
21. Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. / В.Н. Платонов - М.: Советский спорт , 2005. - 820 с.
23. Романов В. М., Никифоров Ю. В. Варианты построения тренировочного процесса у боксеров высшего класса.— В кн.: Друзья встречаются на ринге. М., Физкультура и спорт, 1973.
24. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. / В.И. Филимонов - М.: Инсан, 2009. - 480 с.
25. Фролов О. П. Особенности планирования подготовки боксеров высокого класса.— В кн.: Друзья встречаются на ринге. М., Физкультура и спорт, 1972.
26. Худадов Н. А. К составлению психологических характеристик боксеров. М., Физкультура и спорт, 1971.
27. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера — Книга обновлено: Февраль 20, 2018 автором
28. Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. / В.К.Щитов - М.: Фаир Пресс, 2004. - 472 с.

**Годовой учебно-тренировочный план (%)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Общее количество часов в год					
		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
8-12		6-8		1-4		1-4	
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

### Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Общее количество часов в год					
		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
8-12		6-8		1-4		1-4	
1.	Общая физическая подготовка	55-77	77-90	80-90	90-90	66-84	50-60
2.	Специальная физическая подготовка	44-47	47-50	80-90	110-112	100-116	70-84
3.	Техническая подготовка	80-100	102-126	160-192	220-240	270-320	320-350



4.	Тактическая подготовка	2-8	8-25	50-60	80-90	120-150	170-180
5.	Психологическая подготовка	2-8	8-25	30-35	50-80	101-130	116-150
6.	Теоретическая подготовка	12-20	20-30	30-30	40-45	30-35	40-80
7.	Тестирование и контроль	6-6	6-6	16-16	16-30	24-30	24-30
8.	Соревновательная деятельность	2-3	3-5	30-35	36-40	80-86	110-200
9.	Инструкторская практика	-	-	15-20	20-20	17-20	35-60
10.	Судейская практика	-	-	15-20	20-23	17-20	30-60
11.	Восстановительные мероприятия	4-6	6-12	30-35	35-40	80-100	109-144
12.	Медицинские, медико-биологические обследования	4-6	4-6	8-8	8-8	6-8	15-40
	Вариативная часть						
13.	Самоподготовка	23-31	31-41	60-72	83-93	104-124	124-166
14.	Интегральная подготовка	-	-	20-25	24-25	25-25	35-60
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие бокса в мировой системе спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...

Приложение № 3

**Примерный календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.3.	...	...	...

2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года



3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

## Антидопинговое обеспечение

### Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 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.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации

о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## План мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1 раз в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в Год

## Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня

спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**Нормативы  
общей физической и 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	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	0	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1



2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками.	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
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	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	

2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,0
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-

3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
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
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
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»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	8,2	не более 9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8,10	не более 10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	13,4	не более 16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	12,40	не более -
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	6,9	не более 7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км ( бег по пресеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11.	Кросс на 5 км ( бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			45      35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15      8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13      +16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,1      8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240      195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			37      35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности)	мин, с	не более
			-      17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			22,00      -
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее
			-      21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			37      -
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более
			25,0      25,5
4.2.	Исходное положение- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10      7
4.3.	Исходное положение- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10      7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			26      24

4.5.	Исходное положение – стояна полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км ( бег по пресеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.11.	Кросс на 5 км ( бег по пресеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 300 г	м	не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	не более
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	не менее
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	не менее
			32	30

3.5.	Исходное положение – стояна полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	Количество раз	не менее	не менее
			321	315
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные звания: «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса», «Заслуженный мастер спорта России»			



## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	стр. 2
	Спортивные дисциплины вида спорта «боксе» представлены в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.	
	Таблица 1.....	стр. 3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр. 4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы. Таблица 2.....	стр. 4
2.2.	Объем Программы.....	стр. 5
	Предельные тренировочные нагрузки. Таблица 3.....	стр. 6
2.3.	Виды (формы) обучения.....	стр. 6
2.3.1.	Групповые занятия, индивидуальные занятия, смешанные	стр. 6
	Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации. Таблица 4.....	стр. 6
2.3.2.	Теоретические занятия.....	стр. 7
2.4.	Соревновательная деятельность.....	стр. 7
	Требования к объему соревновательной деятельности на учебно-тренировочных этапах. Таблица 5.....	стр. 8
2.5.	Учебно-тренировочные мероприятия. Таблица 6.....	стр. 9
2.6.	Инструкторская и судейская практики.....	стр. 11
2.6.1.	Инструкторская практика.....	стр. 11
2.6.2.	Судейская практика.....	стр. 11
2.7.	Годовой учебно-тренировочный план.....	стр. 12
	Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (1-й год). Таблица 7.....	стр. 13
	Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (2-й год). Таблица 8.....	стр. 14
	Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (3-й год). Таблица 9.....	стр. 14
	Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа (до 3х лет). Таблица 10.....	стр. 15
	Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа (св. 3х лет). Таблица 11.....	стр. 16
	Примерный годовой план распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) Таблица 12.....	стр. 18
	Примерный годовой план распределения часов для этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений). Таблица 13.....	стр. 19
2.8.	Учебно-тематический план.....	стр. 20
2.9.	Режим учебно-тренировочного процесса.....	стр. 20

2.10.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» .....	стр. 20
2.10.1.	На этапе начальной подготовки.....	стр. 20
2.10.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	стр. 21
2.10.4.	На этапе высшего спортивного мастерства.....	стр. 22
2.10.5.	Оценка результатов освоения Программы.....	стр. 22
2.11.	Календарный план воспитательной работы.....	стр. 23
2.12.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр. 23
2.13.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	стр. 25
2.13.1.	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....	стр. 25
2.13.2.	Углубленное медицинское обследование (УМО).....	стр. 25
2.13.3.	Планирование объема восстановительных средств.....	стр. 25
III.	Система контроля.....	стр. 27
IV.	Рабочая программа по виду спорта бокс.....	стр. 27
4.1.	Функции рабочей программы тренера-преподавателя.....	стр. 28
4.2.	Структура рабочей программы тренера-преподавателя.....	стр. 28
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	стр. 29
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»	стр. 29
5.2.	Соблюдения требований безопасности.....	стр. 29
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр. 30
6.1.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (на каждый зал бокса). Таблица 14.....	стр. 30
	Обеспечение спортивной экипировкой. Таблица 15.....	стр. 32
	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование. Таблица 16.....	стр. 33
6.2.	Объекты инфраструктуры.....	стр. 35
6.3.	Медицинский кабинет.....	стр. 35
6.4.	Кадровые условия реализации Программы.....	стр. 35
6.4.1.	Уровень квалификации лиц.....	стр. 35
6.4.2.	Дополнительное привлечение тренеров-преподавателей.....	стр. 36

VII.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	стр. 36
	Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план.....	стр. 39
	Приложение № 2. Учебно-тематический план.....	стр. 42
	Приложение № 3. Примерный календарный план воспитательной работы.....	стр. 47
	Приложение № 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр. 50
	Приложение № 5	
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс».....	стр. 56
	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».....	стр. 57
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс».....	стр. 59
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс».....	стр. 62