

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом  
протокол заседания  
от "27" "03" 2023 г. № 1

Директор МАУ ДО СШ «Восход»  
Красюк А.Ю.  
"28" "03" 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «Бокс»**

**Срок реализации программы: 4 года**

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивным дисциплинам – Таблица №1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055<sup>1</sup> (далее – ФССП), а также следующих нормативно-правовых актов:

- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Утвержденной Приказа Минспорта России от 22.12.2022 года № 1355);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ с актуальными изменениями;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н – «Об утверждении порядка организации оказания

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71712)

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

*Таблица № 1*

### Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
15	Бокс	025 000 8611Я	весовая категория 36 кг	025 055 1811 Д
			весовая категория 38 кг	025 004 1811 Д
			весовая категория 38,5 кг	025 001 1811 Ю
			весовая категория 40 кг	025 002 1811 Н
			весовая категория 42 кг	025 057 1811 Н
			весовая категория 44 кг	025 005 1811 Н
			весовая категория 46 кг	025 006 1811 Н
			весовая категория 47,627 кг	025 036 1811 Л
			весовая категория 48 кг	025 007 1811 Я
			весовая категория 48,988 кг	025 037 1811 Л
			весовая категория 49 кг	025 008 1611 А
			весовая категория 50 кг	025 009 1811 С
			весовая категория 50,802 кг	025 038 1811 Л
			весовая категория 51 кг	025 010 1611 Ф
			весовая категория 52 кг	025 011 1611 С
			весовая категория 52,163 кг	025 039 1811 Л
			весовая категория 53,525 кг	025 040 1811 Л
			весовая категория 54 кг	025 041 1811 Л
весовая категория 55,225 кг	025 013 1611 А			
весовая категория 56 кг	025 014 1611 Я			
весовая категория 57 кг	025 042 1811 Л			

			весовая категория 57,153 кг	025 043 1811 Л
			весовая категория 59 кг	025 015 1811 Ю
			весовая категория 60 кг	025 016 1611 Я
			весовая категория 61,235 кг	025 044 1811 Л
			весовая категория 63 кг	025 018 1611 С
			весовая категория 63,5 кг	025 003 1811 А
			весовая категория 63,503 кг	025 045 1811 Л
			весовая категория 64 кг	025 019 1611 Я
			весовая категория 65 кг	025 020 1811 Ю
			весовая категория 66 кг	025 021 1811 С
			весовая категория 66,678 кг	025 046 1811 Л
			весовая категория 67 кг	025 059 1811 А
			весовая категория 68 кг	025 022 1811 Ю
			весовая категория 69 кг	025 023 1611 Я
			весовая категория 69,850 кг	025 047 1811 Л
			весовая категория 70 кг	025 024 1811 С
			весовая категория 71 кг	025 017 1811 А
			весовая категория 72 кг	025 025 1811 Ю
			весовая категория 72,574 кг	025 048 1811 Л
			весовая категория 75 кг	025 026 1611 Я
			весовая категория 76 кг	025 027 1811 Ю
			весовая категория 76,203 кг	025 049 1811 Л
			весовая категория 76+ кг	025 028 1811 Ю
			весовая категория 79,378 кг	025 050 1811 Л
			весовая категория 80 кг	025 029 1811 Ф
			весовая категория 80+ кг	025 030 1811 Н
			весовая категория 81 кг	025 031 1611 Б
			весовая категория 81+ кг	025 032 1811 Б
			весовая категория 86 кг	025 056 1811 А
			весовая категория 90 кг	025 053 1811 Ю
			весовая категория 90+ кг	025 054 1811 Ю
			весовая категория 90,718 кг	025 051 1811 Л
			весовая категория 90,718+ кг	025 052 1811 Л
			весовая категория 92 кг	025 033 1611 А
			весовая категория 92+ кг	025 034 1611 А
			командные соревнования	025 035 1811 Л

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

*Таблица № 2*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)* <sup>1</sup>	Наполняемость (человек)* <sup>2</sup>
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8

\*<sup>1</sup> - в таблице указан **минимальный** возраст для зачисления;

\*<sup>2</sup> - минимальная (в соответствии с ФССП) и максимальная наполняемость групп (с учетом приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634)

### 4. Объем Программы.

*Таблица № 3*

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бокс, рассчитывается персонально под каждого тренера – преподавателя, в связи с разной недельной нагрузкой учебно – тренировочных занятий (Приложение 1).

### **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

1) учебно-тренировочные занятия – основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

#### 2) учебно-тренировочные мероприятия

*Таблица № 4*

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18

	всероссийским спортивным соревнованиям			
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
21.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
22.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
23.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
24.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
25.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 3) спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на

основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план (астр.час)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного



		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		мастерства	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		12-14		16-18		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10				8				4	
		час		%		час		%		час	
1.	Общая физическая подготовка	88-140	38-45	112-197	36-42	124-160	20-22	124-159	15-17	124-204	12-14
2.	Специальная физическая подготовка	23-44	10-14	46-85	15-18	99-153	16-21	141-206	17-22	176-320	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	12-29	2-4	24-47	3-5	31-73	3-5
4.	Техническая подготовка	51-94	22-30	99-164	32-35	218-299	35-41	274-375	33-40	322-568	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11-38	5-12	12-84	4-18	62-182	10-25	149-253	18-27	228-437	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6-22	1-3	16-37	2-4	20-58	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	1-3	3-14	1-3	12-29	2-4	16-37	2-4	41-87	4-6
Общее количество часов в год		234-312	-	312-468	-	624-728	-	832-936	-	1040-1456	-

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
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> </ul>	Первый квартал	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
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</li> </ul>	Второй квартал	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

		процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		
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.	Третий квартал	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
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).	Третий квартал	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	Второй квартал	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	<p>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)</p>	<p>определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>		<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
3.2	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	<p>Четвертый квартал</p>	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
4.	<p><b>Развитие творческого мышления</b></p>			
4.1	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и</li> </ul>	<p>Ноябрь месяц</p>	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>

	достижению спортивных результатов)	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.		Этап совершенствования спортивного мастерства
--	------------------------------------	---	--	---

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МАУ ДО СШ «Восход», разрабатываются планы антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 9

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра.»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – завершается

спортивной специализации)			получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет.**

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика изучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике изучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

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 спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях 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 спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

*Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ до 2-х лет подготовки:*

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

*Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ свыше 2-х лет подготовки:*

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

*Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования*



- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Таблица № 10

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-Освоение методики проведения учебно - тренировочных занятий по виду спорта бокс с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Изучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	-Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
	-Выполнение необходимых Требований для присвоения звания судьи по спорту	2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

*Таблица № 11*

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) - СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января
2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	УТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1 раз в год
4.	Углубленное медицинское обследование	ЭССМ-1,2,3	2 раза в год

### Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные ниже.

*Таблица № 12*

### План применения восстановительных средств (на всех этапах спортивной подготовки)

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Педагогические	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>-Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>-«Компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>-Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>-Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>-Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>-Рациональная организация режима дня.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Психологические	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>-Средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>-Гипнотическое внушение;</li> <li>-Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; разнообразный досуг;</li> <li>-Условия для быта и отдыха, благоприятный психол. микроклимат.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом психологического состояния спортсмена
3.	Медико-биологические	
	<p>1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>-Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, м.э, витамины);</li> <li>-Соответствует характеру, вел. и направлен. трен. и сорев. нагрузок;</li> <li>-Соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>-Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>-Аппаратная физиотерапия;</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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.

11.2. 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.

11.3. 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.

**12. 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.**

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Неудовлетворительные результаты или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. МАУ ДО СШ «Восход» обязана соблюдать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз МАУ ДО СШ «Восход» создается комиссия.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс» является обязательной.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приемных нормативов является – выявление перспективных детей для зачисления.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Объем и вид технической программы на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер-преподаватель при сдаче контрольно-переводных нормативов.

**Оценка производится в баллах – где 0 баллов – норматив не сдан, 1 балл – норматив сдан (результат ниже установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055 – считается не сданным – Таблица №14-20).**

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по бальной системе. Итоговая оценка выводится при зачете всех упражнений.

**Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса. **(В общий балльный зачёт данное собеседование не идёт).**

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в *Таблице №13.*

*Таблица № 13*

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)</b>
1.	Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи
2.	Что надо делать при ушибах
3.	Что включает в себя физическая культура
4.	Как звучит олимпийский девиз
5.	Назовите олимпийский символ
	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе УТ(ЭСС) (все периоды)</b>
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
3.	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
4.	Удар, которым чаще нокаутируют в профессиональном боксе
5.	В каком десятилетии тяжёлый вес достиг пика, после чего наступил спад, длящийся по сей день.
	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе ССМ</b>
1.	В каком году был разработан свод правил по современному боксу?
2.	История возникновения олимпийского движения.
3.	Зарождение олимпийского движения.
4.	Возрождение олимпийской идеи.
5.	Международный олимпийский комитет

**Методические указания по проведению тестирования.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (20 с.). Нужно лечь на спину, прижать поясницу к полу, ноги чуть согнуты в коленях. Руки закреплены за головой или на груди. Локти разводятся в стороны. Сгибается туловище с головы. Подбородком нужно тянуться к груди. Фиксируется максимальное количество.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

6. Бег на выносливость (1000-3000 м) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

7. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания



по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

9. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

**Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»**

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления на этап начальной подготовки (9-10 лет) - мальчики –7 баллов, девочки –7 баллов.

2) Проходной балл для зачисления на этап начальной подготовки (11-12 лет) – мальчики –8 баллов, девочки –8 баллов.

3) Проходной балл для перевода на этап начальной подготовки 2-ого-3-его года обучения (10-12 лет) – мальчики –7 баллов, девочки –7 баллов.

4) Проходной балл для перевода на этап начальной подготовки 2-ого-3-его года обучения (10-12 лет) – мальчики – 9 баллов, девочки – 9 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

*Таблица № 14*

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

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения (НП-2; НП-3)	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки и
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м (с)		не более		не более	

		1	6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м (мин, с)	1	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)	1	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	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)	1	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м (с, мин)	1	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)	1	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>						
3.1.	Исходное положение –		не менее		не менее	

стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками (м)	1	-	-	7	6
--	---	---	---	---	---

**Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-ого года обучения по виду спорта «бокс»**

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 1-ого года обучения (12 лет) - юноши–11 баллов, девушки – 10 баллов.

2) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 1-ого года обучения (13-15 лет) – юноши – 12 баллов, девушки – 12 баллов.

3) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 1-ого года обучения (16-17 лет) – юноши – 13 баллов, девушки – 13 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

*Таблица № 15*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 1-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	1	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+5	+6

1.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м (с)	1	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	1	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км		не более	

.	(бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	–	18.00
3.11	Кросс на 5 км		не более	
.	(бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	25.30	–
3.12	Метание спортивного снаряда		не менее	
.	весом 500 г (м)	1	–	16
3.13	Метание спортивного снаряда		не менее	
.	весом 700 г (м)	1	29	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (с)	1	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)	1	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (количество раз)	1	не менее	
			244	240

**Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-ого года обучения по виду спорта «бокс»**

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 2-ого года обучения (12 лет) - юноши – 11 баллов, девушки – 10 баллов.

2) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 2-ого года обучения (13-15 лет) – юноши – 12 баллов, девушки – 12 баллов.

3) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 2-ого года обучения (16-17 лет) – юноши – 13 баллов, девушки – 13 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

*Таблица № 16*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 2-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки

Для спортивной дисциплины «бокс»			
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
1.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более
			10,4      10,9
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	1	не более
			8.00      8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее
			19      8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее
			4      -
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее
			+5      +6
1.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более
			9,0      10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее
			150      135
1.8.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее
			24      16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
2.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более
			9,2      10,4
2.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более
			9.40      11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее
			25      11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее
			8      2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее
			+6      +8
2.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более
			7,8      8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее
			190      160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее
			39      34
2.9.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее
			34      21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
3.1.	Бег на 100 м (с)	1	не более
			14,3      17,2
3.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более
			-      11.20
3.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	1	не более
			14.30      -

3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	1	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	1	не менее	
			29	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (с)	1	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)	1	не менее	
			27	24
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (количество раз)	1	не менее	
			244	240

**Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-его года обучения по виду спорта «бокс»**

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 3-его года обучения (12 лет) - юноши–11 баллов, девушки – 10 баллов.

2) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 3-его года обучения (13-15 лет) – юноши – 12 баллов, девушки – 12 баллов.

**3) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 3-его года обучения (16-17 лет) – юноши – 13 баллов, девушки – 13 баллов.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

*Таблица № 17*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 3-его года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	1	не более	
			8.00	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			19	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			155	140
1.8.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			9	3
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м (с)		не более	



		1	7,5	8,5
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м (с)	1	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	1	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			33	13
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	1	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	1	не менее	
			29	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (с)	1	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)	1	не менее	
			28	25
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (количество раз)	1	не менее	
			244	240

**Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-ого года обучения по виду спорта «бокс»**

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) **Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 4-ого года обучения (12 лет) - юноши–11 баллов, девушки – 10 баллов.**

2) **Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 4-ого года обучения (13-15 лет) – юноши – 12 баллов, девушки – 12 баллов.**

3) **Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 4-ого года обучения (16-17 лет) – юноши – 13 баллов, девушки – 13 баллов.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

*Таблица № 18*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 4-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			10,1	10,5
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	1	не более	
			8.00	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			19	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			155	140
1.8.	Метание мяча весом 150 г (м)		не менее	

		1	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			26	12
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			9	3
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,5	8,5
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м (с)	1	не более	
			14,1	17,0
3.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	1	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			33	13
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			12	3
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,4	8,5
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			–	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			25.30	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	1	не менее	
			–	16

3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	1	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (с)	1	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)	1	не менее	
			29	26
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (количество раз)	1	не менее	
			244	240

**Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-ого года обучения по виду спорта «бокс»**

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 5-ого года обучения (12 лет) - юноши – 11 баллов, девушки – 10 баллов.

2) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 5-ого года обучения (13-15 лет) – юноши – 12 баллов, девушки – 12 баллов.

3) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 5-ого года обучения (16-17 лет) – юноши – 13 баллов, девушки – 13 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

*Таблица № 19*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 5-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м (с)		не более	

		1	10,0	10,3
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	1	не более	
			8.00	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			19	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+6	+7
1.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			155	140
1.8.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее	
			25	17
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			9,0	10,0
2.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			26	12
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			9	3
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,3	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			195	165
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее	
			35	22
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м (с)	1	не более	
			14,1	17,0
3.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	1	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			34	14
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			12	3
3.6.	Наклон вперед из положения стоя		не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,2	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			–	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			25.30	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	1	не менее	
			–	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	1	не менее	
			29	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (с)	1	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)	1	не менее	
			29	26
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (количество раз)	1	не менее	
			244	240

**Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

**1) Проходной балл для зачисления/перевода на ЭССМ – 1-ого года обучения (14-15 лет) - юноши – 14 баллов, девушки – 14 баллов.**

**2) Проходной балл для зачисления/перевода на ЭССМ – 1-ого года обучения (16-17 лет) – юноши – 15 баллов, девушки – 15 баллов.**

**3) Проходной балл для зачисления/перевода на ЭССМ – 1-ого года обучения (18 лет и старше) – юноши – 15 баллов, девушки – 15 баллов.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится

приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица № 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г (м)	1	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м (с)	1	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	1	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			6,9	7,9

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	1	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	1	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м (с)	1	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	1	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	1	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1	не более	
			22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	1	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	1	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта (с)	1	не более	
			25,0	25,5



4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение (количество раз)	1	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение (количество раз)	1	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (количество раз)	1	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (количество раз)	1	не менее	
			303	297

**и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

*Таблица № 21*

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

*Таблица № 22*

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

Уровень спортивной квалификации
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Структура многолетней подготовки боксеров включает 4 этапа, на каждом из которых через освоение спортивных дисциплин решаются определённые задачи:

Таблица № 23

Основные задачи этапа подготовки	Наименование периода подготовки	Год подготовки	Уровень подготовки	Разделы и средства подготовки
<b>НП (этап начальной подготовки)</b>				
Выявление наиболее одаренных детей и подростков к занятиям боксом, формирование у них потребности к систематическим занятиям и ведению здорового образа жизни, вовлечение их в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки, формирования волевых и морально-этических качеств личности, изучение базовой техники бокса.	Первый год подготовки	1-й	Без разряда	ОФП; СФП; Теоретическая подготовка; Техническая подготовка; Подвижные и спортивные игры, циклические виды спорта;
	Свыше первого года подготовки	2-ой		Упражнения на внимание и координацию движений;
		3-ий		Психологическая подготовка к первым стартам
<b>УТЭ (учебно - тренировочный этап или этап спортивной специализации)</b>				
Формирование спортивного мастерства боксеров, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта	Начальной специализации	1-й	Массовые разряды	ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования;
		2-ой		Медико - восстановительные Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль
	Углублённой специализации	3-ий 4-ый 5-ый		
<b>ССМ ( этап совершенствования спортивного мастерства)</b>				

<p>Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации</p>		<p>Весь период</p>	<p>КМС</p>	<p>ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные мероприятия; Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль</p>
--	--	--------------------	------------	---

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

#### **Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).**

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,

- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты.

### **Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

**Упражнения с набивными мячами (медицинболами).** Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Ходьба быстрая.** При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

**Бег** — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

**Бег с препятствиями.** В беге на 500-1000 м боксер преодолевает

препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

**Ходьба на лыжах** хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

**Упражнения из легкой атлетики**, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

**Спортивные и подвижные игры** являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

#### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями,
- упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- бой с тенью.

**Упражнения с отягощениями** используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

**Упражнения для боксеров со специальными снарядами.** Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются

упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

**Упражнения со скакалкой.** Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

**Упражнения с мешком** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом — два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

**Упражнения с грушей.** По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

**Упражнения с настенной подушкой.** Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

**Упражнения с пневматической грушей.** Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

**Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).** Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и

координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

**Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).** Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

**Упражнения с боксерскими лапами.** При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

**Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки.**

- упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивными мячами;
- удары с отягощением;
- бой с тенью;
- имитация боксерской техники.

**Программный материал по СФП для учебно – тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.**

- упражнения на снарядах;
- упражнения с кувалдой;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с отягощением;
- имитация боксерской техники.

**Технико-тактическая подготовка.**

**Программный материал этапа начальной подготовки.**

1. Положение кулака.
2. Боевая стойка.
3. Передвижения в боевой стойке.
4. Прямые удары левой и правой в голову.
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).
6. Боковые удары в голову и защита от них.
5. Защита от прямых ударов.
6. Защита подставкой.
7. Защита сведением рук.
8. Защита отбивами.

9. Защита уклонами.
10. Боевые дистанции.
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

#### **Программный материал учебно - тренировочного этапа.**

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико- тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них.
3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Комбинации ударов (сложные).
6. Защиты.
7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9. Защита сближением.
10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
11. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:



- изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;
- обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
- умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

Совершенствование тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

### **Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

1. Повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов.
2. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации.
3. Изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.
4. Изучение различных вариантов ударов и защит от них.

На этом этапе тренировочный процесс максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности спортсменов.

### **15. Учебно-тематический план.**

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение

часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица № 24

**Учебно-тематический план  
этапов начальной подготовки с учетом соотношения видов спортивной  
подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса**

№	Программный материал	НП до года (%)	НП свыше года (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b> строевые упражнения, упражнения для всех групп мышц, упражнения в ходьбе, упражнения в беге, упражнения для формирования правильной осанки.	38-45	36-42
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка 32 одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.	10-14	15-18
3.	<b>Техническая подготовка:</b> Изучение одиночных ударов в голову и туловище, защиты от ударов. Отработка атак. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме	22-30	32-35
4.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> Передвижение вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.  <i>Психологическая подготовка:</i> воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; упражнения для психической адаптации к публике.	5-12	4-18
5.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	1-3	1-3

Таблица № 25

**Учебно-тематический план  
учебно-тренировочных этапов подготовки с учетом соотношения видов  
спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Программный материал	УТ(ЭСС) до трех лет (%)	УТ(ЭСС) свыше трех лет (%)	ССМ (%)
----------	----------------------	-------------------------------	----------------------------------	------------

1.	<p><b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.</p>	20-22	15-17	12-14
2.	<p><b>Специальная физическая подготовка:</b> Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Развитие атаки из двух, трёх, четырёх ударов, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке. Сайд-степы влево и вправо от атаки противника.</p>	16-21	17-22	17-22
3.	<p><b>Техническая подготовка:</b> Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнёром. Снаряды, работа на лапах.</p> <p>Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрёстные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках.</p> <p>Работа с метболом. Работа с тренером на лапах. Работа с кувалдой на шине (рубка). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.</p>	35-41	33-40	30-38
4.	<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой».</p> <p>Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксёром. Ведение боя с высоким боксёром. Ведение боя с «игровиком».</p> <p><i>Психологическая подготовка</i> воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении</p>	10-25	18-27	26-34

	цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности; Психологическая настройка к бою с определенным противником; упражнения для психической адаптации к публике.			
5.	<b>Инструкторская и судейская практика:</b> приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; составление Положения о проведении соревнования; освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	1-3	2-4	2-4
6.	<b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> контрольные, отборочные, основные соревнования и игры (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год)	2-4	3-5	3-5
7.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	2-4	2-4	8-10

Таблица №26

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап началь	<b>Всего на этапе начальной подготовки:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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	март	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	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и

ной подгот овки			спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	май	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	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	август	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	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	март-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
у чебно- трениро вочный этап (этап спортив ной специал изации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе:</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

			высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь- ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь- ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	январь- ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Э этап совершенство вания спортив ного мастерс тва	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	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.
мастерс тва	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	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	май	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	июнь- декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--

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

### **16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Бокс» относятся:**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее – «кулачный бой»), 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.

## Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»

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

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в *Таблице №27*.

*Таблица №27*

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	–	–	–
Вторая супернаилегчайшая	40	–	–	–
Первая суперлегчайшая	41,5	–	–	–
Вторая суперлегчайшая	43	–	–	–
Третья суперлегчайшая	44,5	–	–	–
<u>Суперлегчайшая</u>	46	44 - 46	–	–
Первая наилегчайшая	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63.5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	свыше 76	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая	–	–	–	свыше 92

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.

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 вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

---

<sup>2</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);  
 обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);  
 обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 27

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3

33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

В таблице № 27 указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки.

Таблица № 28

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

1) укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям,

обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Таблица № 29

**Укомплектованность организации педагогическими,  
руководящими и иными работниками**

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор;		1
	Заместитель директора по воспитательной работе;		1
	Заместитель директора по спортивной работе;		1
	Заместитель директора по АХР;		1
	Администратор;		3
Педагогическая	Тренер-преподаватель по боксу;	НП	1
	Тренер-преподаватель по боксу;	УТЭ	1
	Тренер-преподаватель по боксу;	ССМ	1
	Инструктор-методист		2
Иные специалисты	Инструктор по спорту		5
	Спортивный врач		1
	Медсестра		3
	Лаборант		1
	Специалист по кадрам		1
	Уборщик служебных помещений		9
	Гардеробщик		3
	Водитель		2
	Уборщик территории		2
	Бухгалтер		2
Слесарь КИПиА		4	

2) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МАУ ДО СШ «Восход»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Должность "главный тренер-преподаватель спортивной сборной команды применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы всех тренеров-преподавателей спортивной сборной команды и (или) иных специалистов спортивной сборной команды.

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

### **Перечень информационного обеспечения**

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

#### **Список литературы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.
10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

**Перечень аудиовизуальных средств  
Обучающие фильмы о технике бокса:**

1. Ближний бой
2. Бой против боксера левши
3. Сила, скорость, выносливость. Метод круговой тренировки.
4. Советские боксеры на чемпионате Европы
5. Тактика обыгрывания









Кол-во часов в неделю															<b>6</b>
Кол-во тренировок в неделю															<b>3</b>
Общее количество тренировок в год															<b>156</b>

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения**  
(вторник, четверг, суббота)  
**НП-2(1) – 6 час.**

№ п/п	Разделы подготовки		МЕСЯЦЫ											ВСЕГО		
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь		декабрь	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	В период основной подготовки	2	5	7	7	7	2		10	8	7	5	8	68	116
		В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки	6	2			2	10	26				2		48	
1.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>		6	5	5	6	5	2		5	5	5	5	5	54	
1.3	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>		-													
1.4	<b>Техническая подготовка</b>		9	9	9	10	9	9		10	10	9	9	10	103	
1.5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33	
1.6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>		-													
1.7	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>				2							2	2		6	

Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	26	24	26	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312
Кол-во часов в неделю														6
Кол-во тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

### Годовой план распределения учебных часов учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения

(понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота)

**ТЭ – 12 часов**

№ п/п	Разделы подготовки		МЕСЯЦЫ											ВСЕГО		
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь		декабрь	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):															
1.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	В период основной подготовки	2	2	4	4	3			4	4	4	3	5	35	131
		В период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки	12	2	2		4	22	52				2		96	
1.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>		12	12	13	13	12	8		12	11	12	11	11	127	
1.3	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>			2	2	2	2	2		2	2	2	2		18	
1.4	<b>Техническая подготовка</b>		16	20	20	20	20	16		23	23	21	20	25	224	
1.5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		9	9	9	9	9			10	10	10	10	10	95	
1.6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>				2		2	2		2		2	2		12	
1.7	<b>Медицинские, медико-биологические,</b>		1	1	2	2	2	2		1	2	1	2	1	17	

