

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием администрации Емельяновского района»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
«Об» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»

Н.В. Дюбина

2023 г.



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

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по дзюдо, утверждённым приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055)

Авторы-составители:

Гавриленко А.А., методист

Аскаржанов А.Р., тренер-преподаватель

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше.**

Емельяново, 2023 г.

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием администрации Емельяновского района»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Дюбина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

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

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по дзюдо, утверждённым приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055)

Авторы-составители:  
Гавриленко А.А., методист  
Аскаржанов А.Р., тренер-преподаватель

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше.**

Емельяново, 2023г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – ФССП), утвержденного приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055.

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер»), которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	025	055	1	8	1	1	Д
Весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
Весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
Весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
Весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
Весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
Весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
Весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А

Весовая категория 48,988 кг	025	<b>037</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 49 кг	025	<b>008</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 50 кг	025	<b>009</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Б</b>
Весовая категория 50,802 кг	025	<b>038</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 51 кг	025	<b>010</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 52 кг	025	<b>011</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>Б</b>
Весовая категория 52,163 кг	025	<b>039</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 53,525 кг	025	<b>040</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 54 кг	025	<b>012</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 55,225 кг	025	<b>041</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 56 кг	025	<b>013</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 57 кг	025	<b>014</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>Я</b>
Весовая категория 57,153 кг	025	<b>042</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 58,967 кг	025	<b>043</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 59 кг	025	<b>015</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Ю</b>
Весовая категория 60 кг	025	<b>016</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>Я</b>
Весовая категория 61,235 кг	025	<b>044</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 63 кг	025	<b>018</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>Ф</b>
Весовая категория 63,5 кг	025	<b>003</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 63,503 кг	025	<b>045</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 64 кг	025	<b>019</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>Я</b>
Весовая категория 65 кг	025	<b>020</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Ю</b>
Весовая категория 66 кг	025	<b>021</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Б</b>
Весовая категория 66,678 кг	025	<b>046</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 67 кг	025	<b>059</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 68 кг	025	<b>022</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Ю</b>
Весовая категория 69 кг	025	<b>023</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>Я</b>
Весовая категория 69,850 кг	025	<b>047</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 70 кг	025	<b>024</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Б</b>
Весовая категория 71 кг	025	<b>017</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 72 кг	025	<b>025</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Ю</b>
Весовая категория 72,574 кг	025	<b>048</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 75 кг	025	<b>026</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>Я</b>
Весовая категория 76 кг	025	<b>027</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Ю</b>
Весовая категория 76,203 кг	025	<b>049</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 76+ кг	025	<b>028</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Ю</b>
Весовая категория 79,378 кг	025	<b>050</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 80 кг	025	<b>029</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 80+ кг	025	<b>030</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Н</b>
Весовая категория 81 кг	025	<b>031</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>Б</b>
Весовая категория 81+ кг	025	<b>032</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Б</b>
Весовая категория 86 кг	025	<b>056</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 90 кг	025	<b>053</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Ю</b>

Весовая категория 90+ кг	025	<b>054</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Ю</b>
Весовая категория 90,718 кг	025	<b>051</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 90,718+ кг	025	<b>052</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Весовая категория 92 кг	025	<b>033</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>А</b>
Весовая категория 92+ кг	025	<b>034</b>	1	<b>6</b>	1	1	<b>А</b>
Командные соревнования	025	<b>035</b>	1	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>
Интерактивный бокс	025	<b>060</b>	2	<b>8</b>	1	1	<b>Л</b>

## 1.2. 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 № 2.

Таблица № 2

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	-	-	-
Суперлегчайшая	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.

### **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации 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.

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

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

тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

### **3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц,

прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бокс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 3

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>		<b>Возраст зачисления</b>
Этап начальной подготовки	2-3	До одного года обучения	9
		Свыше одного года обучения	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	2-5	До трех лет обучения	12
		Свыше трех лет обучения	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	-	До одного года обучения	14
		Свыше одного года обучения	16
Этап высшего спортивного мастерства	-	До одного года обучения	16
		Свыше одного года обучения	17

## **2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

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

Таблица № 4

<b>Этапы спортивной подготовки</b>		<b>Количественный состав группы (человек)</b>
Этап начальной подготовки	До одного года обучения	10

	Свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	До трех лет обучения	8
	Свыше трех лет обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	До одного года обучения	4
	Свыше одного года обучения	
Этап высшего спортивного мастерства	До одного года обучения	1
	Свыше одного года обучения	

### **2.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»**

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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

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

Таблица № 5

**Планируемый объем соревновательной деятельности  
по виду спорта «бокс»**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1-2	2-3	1-2	1-2	1-2
Отборочные	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
Основные	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3

**2.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему  
учебно-тренировочного процесса**

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

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

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

Таблица № 6

## **Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)
	Свыше года	До трех лет
Кол-во часов в неделю	6	12
Общее кол-во часов в год	416	624

### **2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## **3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и

последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Таблица № 7

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп					
1	Общая физическая подготовка		77	80			
	Специальная физическая подготовка		47	80			
2	Техническая подготовка		102	160			
3	Тактическая подготовка		8	50			

4	Психологическая подготовка		8	30			
5	Теоретическая подготовка		20	30			
6	Аттестация		6	16			
7	Соревновательная деятельность		3	30			
8	Инструкторская практика		0	15			
9	Судейская практика		0	15			
10	Восстановительные мероприятия		6	30			
11	Медицинское обследование		4	8			
12	Самоподготовка		31	60			
13	Интегральная подготовка		0	20			
Общее количество часов в год			<b>312</b>	<b>624</b>			

### 3.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица № 8

№ п/п	Соревновательная деятельность	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Период проведения							
1	Спортивные мероприятия						
2	Учебно-тренировочные мероприятия						

3	Аттестация						
4	Медико-биологические мероприятия						
5	Восстановительные мероприятия						

### 3.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия			До 10 дней	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 дней			

### 3.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта).

(добавить год обучения, дни недели, тренер)

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Группа	Кол-во часов в неделю	Место проведения УТЗ	Кол-во обучающихся	Начало учебно-тренировочного процесса	Окончание учебно-тренировочного процесса
-------	----------------------------	--------	-----------------------	----------------------	--------------------	---------------------------------------	--

1	Этап начальной подготовки	НП-2	6	Зал бокса	10	Сентябрь	Август
2	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	ТГ-2	12	Зал бокса	8	Сентябрь	Август

### **3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

### **3.6. Примерный календарный план воспитательной работы**

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 10.

Таблица № 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2	Здоровье сбережение		
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3	Патриотическое воспитание спортсменов		
	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

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

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

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

Таблица № 11

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять

	международным стандартом «Запрещенный список»)		лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).	
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. 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.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РФ
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РФ
	5. 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.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РФ

### **3.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.**

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

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» согласно приложению 1.

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 12 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица № 12

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

			(этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

#### 4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

##### 5.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **5.2.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.**

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс» (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

### **5.2.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий. медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### 5.3. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом таблицы № 13 к программе.

Таблица № 13

#### Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гонг боксерский электронный	штук	1
2	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
3	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
4	Груша боксерская пневматическая	штук	3
5	Лапы боксерские	пар	3
6	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
7	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
8	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
9	Мешок боксерский электронный	штук	3
10	Платформа для груши пневматической	штук	3
11	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
12	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
13	Подушка боксерская настенная	штук	2
14	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
15	Ринг боксерский	комплект	1
16	Барьер легкоатлетический	штук	5
17	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
18	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
19	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
20	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
21	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1
22	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
23	Канат спортивный	штук	2
24	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
25	Мат гимнастический	штук	4

26	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
27	Мяч баскетбольный	штук	2
28	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
29	Мяч теннисный	штук	15
30	Насос универсальный с иглой	штук	1
31	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
32	Переключатель навесная универсальная	штук	2
33	Полусфера гимнастическая	штук	3
34	Ринг боксерский	комплект	1
35	Секундомер механический	штук	2
36	Секундомер электронный	штук	1
37	Скакалка гимнастическая	штук	15
38	Скамейка гимнастическая	штук	5
39	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
40	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
41	Стенка гимнастическая	штук	6
42	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
43	Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
44	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
45	Урна-плевательница	штук	2
46	Часы информационные	штук	1
47	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица № 14

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

6	Шлем боксерский	штук	30
---	-----------------	------	----

Таблица № 15

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования		Этап спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5

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

#### 5.4. Иные условия реализации программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;
- судейская практика;
- контрольные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

В календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;
- на этапе высшего 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 осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### **5.5. Информационное обеспечение программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей

совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

### **Перечень информационного обеспечения:**

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

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

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

4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.

5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.

6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.

8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого

совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.

12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21 с.

13. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

15. Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил. 17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с



**«Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения					Норматив свыше года обучения														
			мальчики					девочки														
Для спортивной дисциплины «бокс»																						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет																						
1.1.	Бег на 30 м	с	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			6,8	6,5	6,2	6,0	5,9	6,8	6,6	6,4	6,2	6,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
					6,10					6,30					5,50					6,20		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			5	8	10	14	18	1	3	5	7	12	8	11	13	17	20	3	5	7	9	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			0	+1	+2	+5	+7	+1	+2	+3	+5	+9	+1	+2	+3	+6	+8	+2	+3	+4	+6	+10
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			10,0	9,8	9,6	9,3	9,1	10,8	10,2	9,9	9,6	9,4	9,6	9,2	9,0	8,7	8,5	11,3	10,9	10,4	9,9	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			108	122	130	135	142	103	117	120	128	137	130	140	150	160	175	120	128	135	140	150
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			10	15	19	24	27	7	10	13	18	21	15	19	24	29	32	10	13	16	21	24

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет																						
2.1.	Бег на 60 м	с	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			11,6	11,3	10,9	10,5	9,8	12,1	11,7	11,3	10,9	10,4	11,1	10,8	10,4	10,0	9,3	11,8	11,3	10,9	10,5	10,0
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			8.50	8.40	8.20	8.05	7.50	9.20	9.10	8.55	8.45	8.30	8.35	8.25	8.05	7.50	7.35	8.34	8.44	8.29	8.19	8.04
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			5	10	13	18	22	3	5	7	10	13	10	15	18	23	27	5	7	9	12	15
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			1	2	3	4	6	-	-	-	-	-	2	3	4	5	7	-	-	-	-	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			-	-	-	-	-	4	6	9	12	16	-	-	-	-	-	6	8	11	14	18
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			0	+2	+3	+5	+8	+1	+3	+4	+8	+11	+2	+4	+5	+7	+10	+3	+5	+6	+10	+13
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			9,7	9,3	9,0	8,8	8,4	11,0	10,7	10,4	9,4	8,6	9,3	9,0	8,7	8,5	8,1	10,0	9,7	9,1	8,7	8,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			128	142	150	155	162	118	125	135	145	152	138	152	160	165	172	128	135	145	155	162
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			20	22	24	26	28	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	14	16	18	20	22

### 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	Баллы																			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	6	7	8	10	2	4	6	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
Для спортивной дисциплины «бокс»												
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет												
1.1.	Бег на 60 м	с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			11,5	11,1	10,4	10,2	9,4	12,0	11,5	10,9	10,7	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			9.00	8.30	8.05	7.55	6.40	9.40	9.10	8.29	8.15	7.03
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			9	12	18	24	29	3	6	9	12	15
1.4.		количество раз	Баллы									

	Подтягивание из виса на высокой перекладине		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			1	3	4	6	8	-	-	-	-	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			0	+3	+5	+7	+9	+1	+4	+6	+9	+13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			9,7	9,2	9,0	8,5	7,7	11,0	10,6	10,4	8,9	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			137	147	150	162	183	122	132	135	147	167
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			18	22	24	27	34	10	14	16	19	23

## 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет

2.1.	Бег на 60 м	с	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			10,2	9,7	9,2	9,1	8,1	11,2	10,8	10,4	10,2	9,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			10.40	10.10	9.40	9.27	8.00	13.00	12.40	11.40	11.27	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			15	19	24	30	37	4	7	10	13	16
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			2	5	8	9	13	0	1	2	3	4
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
			+2	+4	+6	+8	+11	+4	+6	+8	+12	+15
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Баллы									

			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			8,7	8,2	7,8	7,4	7,1	9,6	9,1	8,8	8,2	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			157	167	190	193	218	138	148	160	162	183
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			29	34	39	45	50	26	31	34	37	44
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			26	30	34	37	41	15	19	21	24	27
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет												
3.1.	Бег на 100 м	с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			15,2	14,8	14,3	14,1	13,2	18,4	17,9	17,2	16,9	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			-	-	-	-	-	12.00	11.40	11.20	11.10	9.45
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			16.00	15.20	14.30	14.10	12.20	-	-	-	-	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			18	25	31	32	43	3	8	11	12	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			5	8	11	12	15	0	1	2	3	5
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Баллы									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			+3	+6	+8	+10	+13	+4	+7	+9	+12	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Баллы									

			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>																								
			8,4	8,0	7,6	7,2	6,9	9,5	9,1	8,7	8,4	8,0																								
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Баллы																																	
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>																								
			182	192	210	213	235	147	157	170	173	188																								
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Баллы																																	
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>																								
			30	35	40	41	51	28	32	36	37	45																								
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Баллы																																	
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>																								
			-	-	-	-	-	20.00	19.25	18.00	17.35	16.05																								
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Баллы																																	
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>																								
			30.00	27.00	25.30	25.00	23.00	-	-	-	-	-																								
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Баллы																																	
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>																								
			-	-	-	-	-	8	12	16	17	22																								
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Баллы																																	
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>																								
			25	27	29	30	36	-	-	-	-	-																								
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>																																				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	Возрастная группа																																	
			12 лет					13-15 лет					16-17 лет																							
			юноши					девушки					юноши					девушки																		
			Баллы																																	
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>									
			30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	29,0	28,5	28,0	28,0	27,5	27,0	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	28,0	27,5	27,0	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0
4.2.		количество раз	Баллы																																	

	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			18	20	22	24	26	15	17	19	21	23	20	22	24	26	28	17	19	21	23	25	22	24	26	28	30	19	21	23	25	27
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Баллы																													
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
			216	220	224	228	232	212	216	220	224	228	226	230	234	238	242	222	226	230	234	238	236	240	244	248	252	232	236	240	244	248
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>																																
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»																														
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»																														