

Санкт-Петербургское  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Олимпийские надежды»  
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)

197374, Санкт-Петербург, ул. Савушкина, дом 134, корп. 4 тел.факс (812)246-50-40

**ПРИНЯТО**

Решением Тренерского совета  
СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»

Протокол от 29.08.2023 № 5



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»  
В. Г. Милаенко

Приказ № 430/д от 31.08.2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «БОКС»  
Номер-код вида спорта 025 000 8 6 1 1 Я

Составитель (и):  
Чекалева О.А.  
инструктор-методист

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённого Министерством спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1055

**Срок реализации программы на этапах:**

Начальной подготовки	- 3 года
Учебно-тренировочном	- 5 лет
Совершенствования спортивного мастерства	- б/ограничений
Высшего спортивного мастерства	- б/ограничений

Санкт-Петербург  
2023

## **Оглавление**

<b>I. Общие положения</b> .....	<b>1</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>2</b>
2.1 Сроки реализации .....	3
2.2 Объем Программы .....	3
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
2.4 Годовой учебно-тренировочный план .....	6
2.5 Календарный план воспитательной работы .....	8
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.7 Планы инструкторской и судейской практики .....	11
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	12
<b>III. Система контроля</b> .....	<b>12</b>
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b> .....	<b>14</b>
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	14
4.1.1 Этап начальной подготовки .....	14
4.1.2 Учебно-тренировочный этап .....	16
4.1.3 Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства .....	18
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	<b>19</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> ..	<b>19</b>
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	19
6.2 Кадровые условия реализации Программы: .....	24
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы .....	24

## І. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
		весовая категория 38 кг	025 004 1 8 1 1 Д
		весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
		весовая категория 48 кг	025 007 18 1 1 Я
		весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
		весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 С
		весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Ф
		весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 С
		весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 Я
		весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
		весовая категория 57 кг	025 014 1 6 1 1 Я
		весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 63 кг	025 018 1 6 1 1 С
		весовая категория 63,5 кг	025 003 1 8 1 1 А
		весовая категория 64 кг	025 019 1 6 1 1 Я
		весовая категория 65 кг	025 020 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1 С
		весовая категория 67 кг	025 059 1 8 1 1 А
		весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1 Я
весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 С		
весовая категория 71 кг	025 017 1 8 1 1 А		
весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю		
весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1 Я		
весовая категория 76 кг	025 027 1 8 1 1 Ю		

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 регистрационный № 17112).

	весовая категория 76+ кг	025 028 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 Ф
	весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
	весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Б
	весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
	весовая категория 86 кг	025 056 1 8 1 1 А
	весовая категория 90 кг	025 053 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 90+ кг	025 054 1 8 1 1 Ю
	весовая категория 92 кг	025 033 1 6 1 1 А
	весовая категория 92+ кг	025 034 1 6 1 1 А
	командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Бокс (англ. box, букв. — удар) сложный и мужественный вид спорта приобрёл большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания. Бокс развивался из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространённого у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксёры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены.

В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксёра способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксёр должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксёра. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксёра выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное спортивное мастерство боксёра заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества. Следует отметить, что бокс является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и,

вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. В этой связи важнейшим результатом занятий боксом следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием чувств чести, самостоятельности и способности быстро принимать решения.

### 2.1 Сроки реализации

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

### 2.2 Объем Программы.

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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные, показательные; учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, к кубкам России, к первенствам России;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

восстановительные мероприятия;

мероприятия для комплексного медицинского обследования;

учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

просмотровые учебно-тренировочные мероприятия

спортивные соревнования контрольные, отборочные, основные и 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 и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

(с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

(все виды мероприятий согласно приложения № 3 к ФССП).

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	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	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

ЕСЛИ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВСТУПАЮТ В СИЛУ УБРАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ НА ЭТАПЕ НП И СВЕРИТЬ ВСЕ ДАННЫЕ ПО ОСТАЛЬНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ

Иные виды (формы) обучения: очная форма занятий, в некоторых случаях возможна дистанционная форма обучения части программы.

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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	Этап высшего 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	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

(указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-

тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу 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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

#### Примерный годовой план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)					
		20		16		8	2
		1.	Общая физическая подготовка	140	131	110	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	56	109	166	208	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	42	52	38
4.	Техническая подготовка	94	100	213	292	343	424
5.	Тактическая, теоретическая,	25	22	52	166	250	324

	психологическая подготовка						
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	17	21	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные и контрольные мероприятия	9	3	10	24	41	100
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040	1248

## 2.5 Календарный план воспитательной работы.

Воспитание, это целенаправленная деятельность, призванная формировать у детей систему качеств личности, взглядов и убеждений, ценностных ориентации и моральных принципов. В данном разделе составляются следующие планы работы, на каждый этап свой план;

- План мероприятий по здоровьесбережению Приложение № 1
- План патриотического воспитания обучающихся Приложение № 2
- План развития творческого мышления Приложение № 3.

Понятие «воспитание» тесно связано с понятиями «образование» и «обучение» спортсменов, как полноценных членов общества. Воспитание в спорте-это взаимодействие тренера и спортсмена, ориентированное на развитие кондиционных, двигательных, познавательных способностей и качеств ребёнка. Воспитание, обучение, развитие — взаимосвязанные процессы, и все они невозможны без взаимодействия тренера-преподавателя, спортсмена, родителя, администрации и персонала в спортивной среде образовательной организации.

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

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

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

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Психолого-педагогическая 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 достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент

окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  
Приложение № 4.

## **2.7 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 учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Реализация плана инструкторской и судейской практики даёт возможность спортсменам попробовать себя в роли помощника тренера и судьи по боксу. Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Одна из задач – подготовка спортсменов к роли помощника тренера: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение приёмам бокса, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве секунданта, судьи-секундометриста, бокового судьи, рефери, помощника секретаря.

Спортсмены тренировочного этапа должны владеть терминологией бокса, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть).

Во время тренировочного занятия тренеру необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за действиями других спортсменов, находить ошибки, уметь их исправлять, обращать внимание на изучение правил соревнований, привлекать обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения 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 обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании 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 соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

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

План инструкторской и судейской практики Приложение № 5.

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

Планы врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Планирование восстановительных мероприятий может строиться по следующим принципам

Плана для медицинских обследований здоровья и контроля восстановительных мероприятий Приложение № 6.

## **III. Система контроля**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для промежуточной аттестации между годами на этапах спортивной подготовки указаны в Приложении № 8. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся по итогам учебно-тренировочного года, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и тестов по видам подготовки, с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, в течении годового цикла подготовки, наличия медицинского допуска и сертификата РУСАДА.

В случае пропуска обучающимся промежуточной аттестации по причинам: болезнь, участие в спортивных и тренировочных мероприятиях и другим документально подтверждённым причинам, устанавливается дополнительная дата промежуточной аттестации.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация проводится на основании локального акта, который утверждается руководителем учреждения.

3.1 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:

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.

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.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 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.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки Приложение № 8.

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

##### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

###### **4.1.1 Этап начальной подготовки**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе вида спорта бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многообразной и разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений;

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и другое);

- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде комплексов;
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники бокса;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Нужно знать, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Основным принципом на этом этапе считается единство общей и специальной подготовки. Сам этап является подготовительным в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, а у девочек 10-12 лет.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методы контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеется ввиду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает согласно Приложению № 6:

1. Углубленное медицинское обследование (с этапа углубленной специализации)
2. Этапное обследование
3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий
4. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнования, одеждой и обувью

5. Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участникам тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований по боксу необходимо: проходить МРТ головного мозга не реже одного раза в два года;

соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов на соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-целостных качеств личности, мужества инициативы, смелости, коммуницированию со сверстниками, дружелюбию и уважению к сокомандникам и сопернику, стойкости в поединке с противником.

#### **4.1.2 Учебно-тренировочный этап**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы, обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовительных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

5) упражнений со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной. Главное – правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок,

более специализированной работой в избранном виде спорта. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке следует приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанги, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как и исправлять.

Методы контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть и комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном, этапе должна быть связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировки рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей

соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

#### **4.1.3 Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

На этапах обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС; выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и ВСМ характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять к подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинации, настрой и поведения спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки- периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

#### **4.1.4 Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по виду спорта «бокс» указан в **Приложении №7.**

Этап начальной подготовки

- длится до 3 лет,
- тренировочные занятия не должны превышать 2 часов,
- до года и свыше года количество часов занятий в неделю составляет **6 часов (312 ч. в год).**

**Учебно-тренировочный этап**

- длится от 5 лет,
- тренировочное занятие не превышает **3 часов,**

- до трех лет количество часов в неделю равно 10 (520 ч. в год),
- свыше трех лет оно равно 16 часам в неделю (832 ч. в год).

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства:

- не ограничен по продолжительности,
- тренировочные занятия не должны превышать по продолжительности 4 часов,
- в неделю составляют соответственно 16 часов (832 ч. в год) и 20 часов (1040 ч. в год).

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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**

### **6.1 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>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

**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 (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 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

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

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 «доянг» (25 мм x 1 м x 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

### 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на 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	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	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	2
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

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы:**

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается 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).

## **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных следующими нормативно-правовыми актами:

– Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» от 22 ноября 2022 г. № 1055<sup>3</sup>;

– Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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";

– Всероссийским реестром видов спорта;

– Уставом СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»;

– Правил вида спорта «бокс», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2020 г. № 988.

---

<sup>3</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г, регистрационный № 71712).

Примерный план мероприятий по здоровьесбережению

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Тренер	формирование навыков для ТЗ и СМ в спорте, спортивных фестивалей. <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/metodicheskaya-razrabotka-tema-organizatsiya-i">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/metodicheskaya-razrabotka-tema-organizatsiya-i</a> <a href="https://infourok.ru/plan-provedeniya-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya-i-sporta-2728734.html">https://infourok.ru/plan-provedeniya-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya-i-sporta-2728734.html</a>	В течение года
		тренер	Пропаганда здорового образа жизни средствами различных видов спорта и занятий спортом. <a href="https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/">https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/</a>	В течение года
	Режим питания и отдыха	Тренер	формирование навыков, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки. <a href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018010398">https://scienceforum.ru/2019/article/2018010398</a> <a href="https://www.flex-sport.ru/blog/fitnes/sport-otdykh-rabota-pravilnyy-rezhim-dnya-sportsmena-lyubitelya/">https://www.flex-sport.ru/blog/fitnes/sport-otdykh-rabota-pravilnyy-rezhim-dnya-sportsmena-lyubitelya/</a>	В течение года
		тренер	Оптимальное питание <a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2820510.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2820510.html</a> профилактика переутомления и травм <a href="https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf">https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf</a> поддержка физических кондиций <a href="http://www.eduportal44.ru/BuyR/Gavrilovo/DocLib12/Исследовательская%20работа%20уровень%20физической%20кондиции.pdf?ID=3">http://www.eduportal44.ru/BuyR/Gavrilovo/DocLib12/Исследовательская%20работа%20уровень%20физической%20кондиции.pdf?ID=3</a> способы закаливания, укрепления иммунитета, гигиена. <a href="https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie">https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie</a>	В течение года
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Тренер	формирование навыков для ТЗ и СМ в спорте, спортивных фестивалей. <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/metodicheskaya-razrabotka-tema-organizatsiya-i">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/metodicheskaya-razrabotka-tema-organizatsiya-i</a> <a href="https://infourok.ru/plan-provedeniya-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya-i-sporta-2728734.html">https://infourok.ru/plan-provedeniya-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya-i-sporta-2728734.html</a>	В течение года
		тренер	Пропаганда здорового образа жизни средствами различных видов спорта и занятий спортом. <a href="https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/">https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/</a>	В течение года

Практические знания	здорового образа жизни	тренер	Помощь тренеру в написание регламента соревнований, к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов	В течение года
Теоретические занятия	Режим питания и отдыха	Тренер	формирование навыков, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки. <a href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018010398">https://scienceforum.ru/2019/article/2018010398</a> <a href="https://www.flex-sport.ru/blog/fitnes/sport-otdykh-rabota-pravilnyy-rezhim-dnya-sportsmena-lyubitelya/">https://www.flex-sport.ru/blog/fitnes/sport-otdykh-rabota-pravilnyy-rezhim-dnya-sportsmena-lyubitelya/</a>	В течение года
		тренер	Оптимальное питание <a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2820510.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2820510.html</a> профилактика переутомления и травм <a href="https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf">https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf</a> поддержка физических кондиций <a href="http://www.eduportal44.ru/BuyR/Gavrilovo/DocLib12/Исследовательская%20работа%20уровень%20физической%20кондиции.pdf?ID=3">http://www.eduportal44.ru/BuyR/Gavrilovo/DocLib12/Исследовательская%20работа%20уровень%20физической%20кондиции.pdf?ID=3</a> способы закаливания, укрепления иммунитета, гигиена. <a href="https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie">https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie</a>	В течение года
ССМ и ВСМ				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	тренер	Формирование навыков для ТЗ и СМ в спорте, спортивных фестивалей. <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/metodicheskaya-razrabotka-tema-organizatsiya-i">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/metodicheskaya-razrabotka-tema-organizatsiya-i</a> <a href="https://infourok.ru/plan-provedeniya-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya-i-sporta-2728734.html">https://infourok.ru/plan-provedeniya-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya-i-sporta-2728734.html</a>	В течение года
		тренер	Пропаганда здорового образа жизни средствами различных видов спорта и занятий спортом. <a href="https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/">https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/</a>	В течение года
Практическая часть		тренер	Помощь тренеру в написание регламента соревнований, к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов	В течение года
Теоретические занятия	Режим питания и отдыха	тренер	Формирование навыков, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки. <a href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018010398">https://scienceforum.ru/2019/article/2018010398</a> <a href="https://www.flex-sport.ru/blog/fitnes/sport-otdykh-rabota-pravilnyy-rezhim-dnya-sportsmena-lyubitelya/">https://www.flex-sport.ru/blog/fitnes/sport-otdykh-rabota-pravilnyy-rezhim-dnya-sportsmena-lyubitelya/</a>	В течение года
		тренер	Оптимальное питание <a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2820510.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2820510.html</a> профилактика переутомления и травм <a href="https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf">https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf</a> поддержка физических кондиций <a href="http://www.eduportal44.ru/BuyR/Gavrilovo/DocLib12/Исследовательская%20работа%20уровень%20физической%20кондиции.pdf?ID=3">http://www.eduportal44.ru/BuyR/Gavrilovo/DocLib12/Исследовательская%20работа%20уровень%20физической%20кондиции.pdf?ID=3</a> способы закаливания, укрепления иммунитета, гигиена. <a href="https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie">https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie</a>	В течение года

**Примерный план патриотического воспитания обучающихся**

<b>НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Государственные символы власти России (герб, флаг, гимн).	Тренер	Познакомить учащихся с Государственной символикой России и города;	Сентябрь
	История города.	Тренер	Краткая история города и развитие спорта, основные достижения по виду спорта.	Октябрь-ноябрь
	История вида спорта. Известные спортсмены профильного вида спорта.	Тренер	Познакомить учащихся с видом спорта, с основными понятиями. Предложить для самостоятельного изучения выбрать известных спортсменов вида спорта (2-3) с последующим обсуждением на занятии их достижений и биографии.	Ноябрь-декабрь
	Правила вида спорта	Тренер	Формировать у юных спортсменов культуру поведения на соревнованиях и уважительное отношение к сопернику.	В течение года
	История олимпийского движения	Тренер	Краткая история; символика.	Апрель-май
	Беседы, встречи, диспуты.	Ответственный учреждения	Посещение спортсменами мероприятий с участием приглашенных спортсменов, тренеров, ветеранов спорта.	В течение года
Практические занятия	Досуговая деятельность	Тренер, родители	Посещения музеев и выставок; экскурсии; чтение книг.	В течение года
	Физкультурные и массовые мероприятия	Тренерский состав отделения, ответственный учреждения	Приуроченные к датам и событиям, как участники, так и зрители.	По назначению
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b>				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки

Теоретические занятия	История олимпийского движения.	Тренер	История олимпийских достижений спортсменов СССР и РФ (на выбор 2-3) с последующим обсуждением на занятии их достижений и биографии.	Сентябрь-ноябрь
	Моральный облик спортсмена	Тренер	- преданность и любовь к Родине, понятие малой Родины; - взаимопомощь и взаимовыручка; - непримиримость к несправедливости, нечестности; - воспитание уважительного отношения к окружающим	В течение года
	Спортсмены, выжившие в блокаду. Спортсмены, участвовавшие в ВОВ	Тренер, ответственный учреждения	Изучение интернет-ресурсов по заданной теме: <a href="https://sporttob.ru/velikie-sportsmeny-kotorye-sluzhili-na-vojne/">https://sporttob.ru/velikie-sportsmeny-kotorye-sluzhili-na-vojne/</a>	Январь Май
	Беседы, встречи, диспуты.	Ответственный учреждения	Участие в мероприятиях с участием приглашенных спортсменов, тренеров, ветеранов спорта, героев труда, и людей, имеющих государственные награды и выдающиеся достижения в спорте и в других сферах деятельности	В течение года
Практические занятия	Участие в физкультурных мероприятиях и соревнованиях	Тренерский состав, ответственный учреждения	-участие спортсменов в массовых мероприятиях, приуроченных к важным памятным датам великой отечественной войны; -показательные выступления на культурно-массовых и спортивных мероприятиях от организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
	Досуговая деятельность	Тренер, родители	Посещения музеев, театров, выставок; экскурсии; чтение книг;	В течение года
	Физкультурные и массовые мероприятия	Тренерский состав отделения, ответственный учреждения	Приуроченные к датам и событиям, как участники, так и зрители.	По назначению
ССМ, ВСМ				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Моральный облик спортсмена	Тренер	непримиримость к национальной и расовой дискриминации; привить навык пропаганды физической культуры и спорта как важнейших средств физического и духовного совершенствования человека	В течение года
	История физической культуры и спорта	Тренер	Изучение Интернет-ресурсов по заданной теме, материал, подготовленный образовательными учреждениями: <a href="https://study.urfu.ru/Aid/Publication/379/1/Gail2.pdf">https://study.urfu.ru/Aid/Publication/379/1/Gail2.pdf</a>	В течение года
	Каким был спорт во время ВОВ	Тренер	Изучение Интернет-ресурсов по заданной теме	Апрель-май

Практические занятия	Участие в физкультурных мероприятиях и соревнованиях	Тренерский состав, ответственный учреждения	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (Олимпийский день, День физкультурника) или администрацией района; - субботники	В течение года
	Помощь тренеру	Тренер	Наставничество у младших спортсменов	В течение года
	Досуговая деятельность	Самостоятельно	Посещения музеев, выставок, театров; экскурсии; чтение книг.	В течение года
	Пропаганда	Самостоятельно	Активная гражданская позиция и популяризация здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Объективная оценка происходящего, критическое отношение к сомнительным сообществам и акциям порочащих репутацию спортсмена, тренера, школы, города и страны.	Постоянно

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Примерный план развития творческого мышления

Тема	Тип занятия (формирование умений и навыков)	Рекомендации по проведению	Примечания и сроки
Достижения спортивных результатов	ПЗ	<p>Выполнение тестовых заданий в условиях приближенным к соревнованиям. Формирование правильного навыка. Упражнения подбираются с учётом определённых задач для ознакомления с техникой упражнений или видов и дисциплин в виде спорта.</p> <p>Навык -формируется посредством повторения, и характеризуется степенью автоматизированности, т.е. снижения по мере повторения уровня поэлементной сознательной регуляции и контроля со стороны спортсмена.</p> <p>Примечания: В зависимости от целей и задач на этапе и цикле подготовки. Уделяется повышенное внимание к развитию и совершенствованию двигательных умений и двигательных навыков, путём множества методов и приёмов в организации тренировок. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы, и другие. подходящие под практические цели и задачи. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков строятся с учётом общенаучных принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Принцип наглядности;</li> <li>– Принцип систематичности и последовательности;</li> <li>– Принцип доступности.</li> </ul>	В течении года.
	ТЗ	<p>Обзорный теоретический материал о принципах, используемых в тренировочных занятиях на практике и в теории</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Принцип воспитывающего обучения</li> <li>–Принцип сознательности и активности</li> <li>–Принцип научности</li> <li>–Принцип связи теории с практикой</li> </ul> <p><a href="https://moluch.ru/archive/335/74884/">https://moluch.ru/archive/335/74884/</a></p>	В течении года.
Мотивация развития навыков	ПЗ	<p>Развитие навыков помогает спортсмену в достижении лучших результатов в виде спорта и дисциплине. Достигается автоматизм в целях эффективного использования возможности спортсмена.</p> <p>Тренер подбирает упражнения исходя из уровня спортсмена его умений и навыков.</p>	В течении года
	ТЗ	<p>Развитие личностных качеств таких как активность, собранность, дисциплинированность спортсмена.</p> <p>Изучение различных аспектов этики, культуры поведения, нравственных и этических категорий, принятых в спортивной среде и обществе, и применять их в практике.</p>	
Формирование культуры	ТЗ	<p>Объяснить, что такое умение тренироваться и соревноваться в спортивном коллективе и различных условиях.</p> <p>Объяснить принципы, на которых основывается поведение спортсмена в различных условиях и ситуациях.</p>	В течении года

спортивного поведения		Заложить нравственные принципы и моральные качества спортсмена. <a href="https://fb.ru/article/449506/sportivnaya-etika-ponyatie-i-osnovnyie-printsipy">https://fb.ru/article/449506/sportivnaya-etika-ponyatie-i-osnovnyie-printsipy</a>	
	ПЗ	Заложить принципы и нравственные ценности упорного труда, самодисциплины, стремления к идеалу. В спортивной деятельности специфика выражается в способности преодоления, победе над собой, уверенности в собственных силах и умении собраться в нужный момент. Сформировать уважительное отношение к сопернику. Приучение к преодолению трудностей спортивной тренировки. Приучение к действиям в коллективе и для коллектива. Приучение к дисциплине путём систематических требований, распоряжений, приказаний. Приучение к самостоятельным и инициативным действиям. <a href="https://www.fizkulturasport.ru/pedagogika/fk-sporta/434-vospitanie-v-sporte.html?showall=1">https://www.fizkulturasport.ru/pedagogika/fk-sporta/434-vospitanie-v-sporte.html?showall=1</a>	
Воспитание толерантности и взаимоуважения в спортивной среде	ТЗ	Заложить основы толерантности (терпимости) и взаимоуважения, основы уважения к людям разных национальностей через познание их культуры. <a href="https://forpsy.ru/works/tolerantnost-v-sporte/">https://forpsy.ru/works/tolerantnost-v-sporte/</a> Приобщить к олимпийскому движению. (Дружба и сотрудничество спортсменов стран и континентов. Запрещение дискриминации по политическим, расовым, социальным, религиозным и другим мотивам). Привить основы общительности и дружелюбия. Сформировать представление спортсмена о себе как об уникальной, самоценной, неповторимой личности, развить представлений о других людях, научить давать оценку своим поступкам и поступкам других, прислушиваться к мнению других, мирно, без конфликтов решать возникающие проблемы. Заботиться о развитии дружеских взаимоотношений, создавать условия для их возникновения.	
	ПЗ	Культура межнационального общения постигается через игру. Научить играть в игры, которые учат добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Заложить основы гуманного отношения, уважение, умение доброжелательно исправить ошибку, нарушение. Не кричать друг на друга, не драться, не толкаться, решать конфликты не применяя силы. <a href="https://gigabaza.ru/doc/77560.html">https://gigabaza.ru/doc/77560.html</a>	
Правомерное поведение болельщиков	ТЗ	Ознакомить с правилами поведения болельщиков соответствующего вида спорта.	
Расширение общего кругозора спортсменов	ТЗ	Ознакомить занимающихся и их представителей: С правилами вида спорта. Историей вида спорта. Встречи со знаменитыми спортсменами страны, региона и учреждения. Посещение различных соревнований и физкультурных мероприятий	

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>4</sup>	Ценности спорта	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a>	Январь
Теоретические занятия	Обзорный материал основных документов по антидопингу	Тренер	Общероссийские антидопинговые правила <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20о%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20о%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf</a> Всемирный антидопинговый кодекс <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a> Международный стандарт по образованию <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf</a> Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf</a>	Март, ноябрь
	Проверка лекарственных препаратов	Тренер	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Запрещённый список <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</a>	Январь, май, август декабрь
	Ценности спорта Права и обязанности	Тренер	Важные вопросы о допинге и его последствиях. <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf</a> <a href="https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/">https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/</a>	Февраль, октябрь

<sup>4</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса для спортсменов 6 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	«Роль представителей в процессе формирования антидопинговой культуры у спортсмена»	Ответственный учреждения	Обзорный материал для представителей спортсмена, ссылки, чаты, информационные ресурсы учреждения, в т.ч. различная печатная продукция по данной тематике и наглядная информация на стендах в учреждении. Ссылка: <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf</a> Довести до представителей спортсмена необходимость проверять лекарственные ср-ва (ЛС) через сервисы по проверке препаратов в случае назначения ЛС по показаниям врача. Запрещённый список <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</a>	Апрель, сентябрь
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b>				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>5</sup>	Ценности спорта	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a>	Январь
Теоретические занятия	Обзорный материал основных документов по антидопингу	Тренер	Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20о%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20о%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf</a> Всемирный антидопинговый кодекс <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a> Международный стандарт по образованию <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf</a> Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf</a> Международный стандарт по тестированию и расследованиям <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gjnht2um3rr7tdd8t0le/МСТР%202023_RUS%20Clean.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gjnht2um3rr7tdd8t0le/МСТР%202023_RUS%20Clean.pdf</a> Международный стандарт по обработке результатов <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf</a> Международный стандарт по ТИ <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf</a>	Февраль, сентябрь
	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Тренер	Обзорный материал о правилах и нарушениях, какие санкции могут применены к лицам. <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf</a> <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a>	Апрель, октябрь

<sup>5</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса для спортсменов 6 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	«Проверка лекарственных средств»		Приучить спортсменов проверять все препараты, которые назначаются врачом, с помощью специализированных сервисов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Запрещённый список <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</a>	
	Ценности спорта. Права и обязанности	Тренер	Важные вопросы о допинге и его последствиях. <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf</a> <a href="https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/">https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/</a>	Февраль, октябрь
	«Роль представителей в процессе формирования антидопинговой культуры у спортсмена»	Ответственный учреждения	Обзорный материал для представителей спортсмена, ссылки, чаты, информационные ресурсы учреждения, в т.ч. различная печатная продукция по данной тематике и наглядная информация на стендах в учреждении. Ссылка: <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf</a> Довести до представителей спортсмена необходимость проверять лекарственные ср-ва (ЛС) через сервисы по проверке препаратов в случае назначения ЛС по показаниям врача. Запрещённый список <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</a>	Апрель, сентябрь
ССМ и ВСМ				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>6</sup>	Онлайн курс	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a>	Январь
Теоретические занятия	Основные документы по антидопингу	Тренер	Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf</a> Всемирный антидопинговый кодекс <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a> Международный стандарт по образованию <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf</a> Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf</a> Международный стандарт по тестированию и расследованиям <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gintht2um3rr7td8t0le/МСТР%202023_RUS%20Clean.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gintht2um3rr7td8t0le/МСТР%202023_RUS%20Clean.pdf</a>	Февраль, сентябрь

<sup>6</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса для спортсменов 6 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

			<p>Международный стандарт по обработке результатов  <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf</a></p> <p>Международный стандарт по ТИ  <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf</a></p>	
«Виды нарушений антидопинговых правил»	Тренер	<p>Обзорный материал о правилах и нарушениях, какие санкции могут применены к лицам.  <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf</a>  <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a></p> <p>Приучить спортсменов проверять все препараты, которые назначаются врачом, с помощью специализированных сервисов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Запрещённый список  <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</a></p>	В течение года	
Система ADAMS Пулы тестирования Процедура допинг контроля Права и обязанности	Ответственный учреждения	<p><a href="https://rusada.ru/athletes/adams/">https://rusada.ru/athletes/adams/</a>  <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/643/Процедура%20допинг-контроля.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/643/Процедура%20допинг-контроля.pdf</a>  <a href="https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/">https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/</a>  <a href="https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/">https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/</a></p>	В течение года	

Планы инструкторской и судейской практики

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Специальная спортивная экипировка	Тренер	Научить спортсменов бережно относиться к инвентарю, инструктаж по технике безопасности при занятии боксом	Сентябрь, октябрь
	Возрастные группы спортсменов	Тренер	Сформировать у спортсменов знания о разделении участников соревнований на возрастные группы, согласно правилам вида спорта. Научить определять свою возрастную группу согласно правилам вида спорта. Правила вида спорта «бокс» (ПРАВИЛО 1. КЛАССИФИКАЦИЯ БОКСЕРОВ)	Ноябрь, декабрь
	Весовые категории спортсменов	Тренер	Сформировать у спортсменов знания о разделении участников соревнований на возрастные группы, согласно правилам вида спорта. Правила вида спорта «бокс» (ПРАВИЛО 1. КЛАССИФИКАЦИЯ БОКСЕРОВ)	Декабрь, январь
	Спортивные разряды	Тренер	Сформировать знание о существовании спортивных разрядов, условия их выполнения. Домашнее задание по определению выполненного разряда на основании результата на соревнованиях ЕВСК: <a href="https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38362/">https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38362/</a>	Февраль-март
Выступление на контрольных соревнованиях	Участие в соревнованиях	Спортсмен	Выступление на контрольных соревнованиях ГБУ СШОР № 2 Калининского района, развитие самоконтроля, внимательности к командам судей на соревнованиях	Январь, февраль
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Паспорт боксера	Тренер	Сформировать знания о спортивной книжке боксера. Правила вида спорта «бокс» (пункт 3.2.2)	Июнь-август

	Взвешивание	Тренер	Сформировать знания о правилах проведения взвешивания в виде спорта «бокс» Правила вида спорта «бокс», права и обязанности спортсменов (ПРАВИЛО 5. ВЗВЕШИВАНИЕ)	Сентябрь, октябрь
	Раунды в боксе	Тренер	Сформировать знание о продолжительности и количестве раундов на соревнованиях по виду спорта «бокс» Правила вида спорта «бокс», рефери (ПРАВИЛО 8. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И КОЛИЧЕСТВО РАУНДОВ)	Ноябрь
Практические занятия	Инструкторская практика	Спортсмен	Участие в проведении показательных тренировок, занятий с группами начальной подготовки	Апрель, май
	Судейская практика	Спортсмен	Участие в организации соревнований, подготовки соревнований, размещении стартовых и итоговых протоколов Получение судейской категории «Юный судья» к 5 году прохождения тренировочного этапа	Ноябрь-март
ССМ и ВСМ				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Решения по результатам выступления	Тренер	Сформировать знание о вариантах решения на соревнованиях •Правила вида спорта «бокс» (ПРАВИЛО 9. РЕШЕНИЯ)	Июнь, июль
	Протесты и дисквалификации	Тренер	Сформировать знания о правилах подачи протеста Профилактика нарушений, влекущих за собой дисквалификацию •Правила вида спорта «бокс» (ПРАВИЛО 10. ПРОТЕСТЫ)	Август, сентябрь
Практические занятия	Инструкторская практика	Спортсмен	Участие в проведении показательных тренировок, занятий с группами начальной подготовки	Апрель, май
	Судейская практика	Спортсмен	Участие в организации соревнований, подготовки дистанции, размещении стартовых и итоговых протоколов Получение судейской категории	Ноябрь-март

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
Наименование	Тип мероприятия	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
УМО	Обследование	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения	Савушкина 134 корп.4	1 раз в 12 месяцев
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП				
УМО	Обследование для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения	Савушкина 134 корп.4	1 раз в 12 месяцев
УМО	Обследование для спортсменов с 1 спортивным разрядом и выше	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	1 раз в 12 месяцев
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения	Савушкина 134 корп.4	По назначению специалиста
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия для спортсменов со 1 спортивным разрядом и выше	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	По назначению специалиста
ССМ и ВСМ				
УМО	Обследование	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	1 раз в 6 месяцев
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	По назначению специалиста

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

				судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

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

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

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8

2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации ЖДАТЬ ИЗМЕНЕНИЙ И ОСТАВИТЬ НУЖНОЕ</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»
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Таблица 3

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

2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–

3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7

3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			