

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БОГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»  
(МБУ ДО БГО «СШОР»)**

ПРИНЯТА  
Решением  
Тренерско-методического совета  
МБУ ДО БГО «СШОР»  
Протокол № 04  
от 17.04 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Директором МБУ ДО БГО «СШОР»  
О.А. Медведев  
Приказ № 307-Об от 17.04 2023 г.

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

Разработана на основе  
Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055  
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Ногинск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	3
<b>III. Система контроля</b> .....	17
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»</b> .....	20
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	28
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	30
<b>Приложение №1. Календарный план воспитательной работы</b> .....	33
<b>Приложение №2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b> .....	36
<b>Приложение № 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»</b> .....	38
<b>Приложение № 4. 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»</b> .....	41
<b>Приложение № 5. 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»</b> .....	46
<b>Приложение № 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»</b> .....	51
<b>Приложение №7. Учебно-тематический план</b> .....	56
<b>Приложение № 8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки</b> .....	63
<b>Приложение №9. Обеспечение спортивной экипировкой</b> .....	65

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорту «бокс» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся с учетом совокупностей минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорту «бокс» утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

*Таблица №1*

**Сроки реализации 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

4. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

**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	6-8	14	16	24	24
Общее количество часов в год	234	312-416	728	832	1248	1248

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

учебно-тренировочные занятия проходят в виде групповых, индивидуальных, фронтальных и смешанных видах (формах) обучения;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специально учебно-тренировочные мероприятия указаны в Таблице №3.

Таблица №3

**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	-	-	21	21

	соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам 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 РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза 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		

спортивные соревнования указаны в Таблице №4.

Таблица №4

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	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 2 лет	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, в том же порядке и сроки формирования учебно-тренировочных групп рассчитывается на 52 недели в год. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице №5.

Таблица №5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки	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 трёх лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	53	116-155	118	127	112	112
2.	Специальная физическая подготовка (час)	39	42-60	129	147	224	224
3.	Участие в соревнованиях	-	-	36	42	62	62
4.	Техническая подготовка (час)	74	100-129	145	267	374	374
5.	Теоретическая подготовка	12	18	30	42	82	82
6.	Тактическая подготовка (час)	18	12-24	64	78	162	162
7.	Психологическая подготовка (час)	12	12-18	30	42	82	82
8.	Инструкторская практика (час)	-	-	12	12	24	24
9.	Судейская практика (час)	-	-	12	12	24	24
10.	Тестирование и контроль (час)	20	6	12	12	24	24
11.	Медицинские мероприятия (час)	6	6	12	12	24	24
12.	Восстановительные мероприятия (час)	-	-	24	39	54	54

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно- тренировочных групп.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно- тренировочных мероприятий в спортивных соревнованиях.

7. Рекомендуемый календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 1.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 2.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях



допинга в спорте для здоровья обучающегося, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
- 2) Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11) Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, 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 параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный 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 обучающегося - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся 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 обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Обучающийся - 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 обучающемуся, который не является обучающимся ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «обучающийся». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися 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 обучающийся, 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 обучающимся является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 9. Инструкторская и судейская практика.

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.

**Инструкторская практика.** 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 обучающихся 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 обучающиеся получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

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

*Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования обучающихся (далее - ТМН).*

ТМН за обучающимися осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

### Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования обучающихся, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного учебно-тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН обучающимся и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование обучающегося (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям спортом, состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже четырёх раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающихся после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система;

- центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

*При выявлении патологии обучающийся получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.*

*Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН).*

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса обучающегося.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности

организма обучающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе учебно-тренировочного занятия обучающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики учебно-тренировочного занятия;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике учебно-тренировочного занятия.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации обучающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивного занятия и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося;
- оценка организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий;
- определение функционального состояния и тренированности обучающегося;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-просветительная работа с обучающимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля обучающегося, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях

спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия). Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

*Углубленное медицинское обследование обучающихся (далее - УМО)*

УМО обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования обучающегося, включающая:

- проведение морфометрического обследования;



- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле занятий с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО обучающихся проводится на всех этапах многолетней подготовки обучающихся.

Зачисление в группы НП может проводиться на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицинских учреждений (педиатров и врачей подростковых кабинетов), а также специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов

участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложение №3-6.

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

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

##### Теоретическая подготовка

Немаловажное значение в учебно-тренировочном процессе обучающихся занимает теоретическая подготовка. При проведении теоретической подготовки на всех этапах следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной для них форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминаниях известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной подготовке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.д. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а так же получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

##### *-Вводное занятие*

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

##### *-Физическая культура и спорт РФ*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров. Перспективы роста показателей.

##### *-Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Бокс. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

##### *-История развития бокса в России и за рубежом.*

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских спортсменов на Олимпийских играх.

*-Техника безопасности при занятиях боксов.*

Причины вызывающие травматизм при занятии спортом и боксом. Профилактика травматизма. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*-Здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, закаливание и питание обучающегося.*

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Общие гигиенические требования к режиму дня. Питание. Контроль за весом тела.

*-Спортивная тренировка как основная форма подготовки обучающихся.*

*- Основы техники и тактики бокса, спортивная терминология.*

*- Врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.*

*-Установка перед соревнованиями и разбор провидения боев.*

*-Правила соревнований по боксу, места занятий, оборудование.*

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

Общефизическая подготовка на всех этапах учебно-тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Строевые упражнения: Действия в строю и на месте и в движении, построение, расчет. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с отягощениями, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Прыжки: в длину, высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменной положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера, выпрыгивание на разные высоты.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений.

Гимнастические упражнения без предмета: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнение на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног: махи вперед – назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в сторону, приседание на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

Общеразвивающие упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой
- с гимнастической палкой
- с набивными мячами
- с отягощениями

### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки)**

Упражнения с боксерским мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные условия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в отдельный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы.

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешком. Груши с мешком и опилками- тяжелые и жесткие, наполненные горохом- легче и мягче. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой используются чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. По настенной подушке наносят удары с места и с шага.

Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а так же развивают чувство внимания ритма движения.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны.

Упражнения с боксерскими лапами. При выполнении упражнения с лапами боксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером-преподавателем отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются встречные и ответные удары. Решаются такие тактические задачи, как моделирование возможных действий противника.

### **Этап начальной подготовки**

#### Программный материал по СФП:

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

#### Технико-тактическая подготовка:

- положение кулака
- боевая стойка
- передвижение в боевой стойке
- прямые удары левой и правой в голову
- прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
- боковые удары в голову и защита от них
- защита от прямых ударов
- защита подставкой
- защита сведением рук
- защита уклонами
- боевые дистанции
- комбинация из 3-4 прямых ударов
- контратаки одиночными ударами

Специфика занятий в боксе предполагает уже на начальных этапах подготовки изучение множества технических приемов. На начальном этапе подготовки боксеров необходимо уделять особенное внимание подготовительным действиям. Среди подготовительных действий выделяют:

- передвижения- боксерский шаг, вышагивание, челночное передвижение, мелкие шаги, семенящие шаги, подскоки.
- обманные движения (финты)- финты показа руками, финты-передвижением, финты туловищем.

Уже на начальном этапе спортивной подготовки боксеры должны иметь представление о специальном техническом арсенале, в которые входят: атакующие действия (удары), защитные действия и подготовительные действия.

**Атакующие действия:** прямой удар левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в голову, прямой правой в туловище, сбоку левой. Правой в туловище, сбоку левой и правой в туловище.

**Защитные действия** сводятся к следующим видам: защита руками, защита передвижением. Защита движением туловища.

По мере того как будут усвоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами.

**Условный бой** является основным упражнением боксера в учебно-тренировочном процессе. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действия одного боксера, условный бой ведется исключительно по заданию тренера-преподавателя.

Вольный бой должен быть продолжением основной части занятий по совершенствованию техники и тактики бокса.

**Основные виды ударов:** Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Удар выполняется как с места так и с передвижением в разные стороны. Прямой левый в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу – вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом суставе.

Прямой удар правой в голову относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется наиболее сильной правой рукой. Чаще всего прямой правый выполняется вслед за прямым левым, однако им можно как начать так и завершить атаку., встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов. Удар можно наносить с места, но чаще всего прямой правый выполняется с шагом вперед, либо со скачком.

**Основные виды защиты:**

- уходом
- подставкой
- отбивом
- уклоном
- нырком

Защита уходом предусматривает такие действия боксера, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов.

Защита уходом предусматривает отходы в сторону, вперед, назад.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя. Подставляя под удар противника определенные части своего тела. Боксер может использовать ладонь, плечо, предплечье.

Защита отбивом, предусматривает такие действия когда он не перемещается и не меняет положения своего туловища, воздействует своей



рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления его удара.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову. При выполнении уклонов боксер не уходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют его первоначального положения.

Защита нырком. Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Основная задача состоит в том, что, убирая голову из под удара противника, следует пропустить удар противника над головой, а затем выпрямится. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: снизу и боковых ударов.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### Программный материал по СФП:

- упражнения на снарядах
- упражнения с кувалдой
- упражнения с скакалкой
- удары с теннисными мячами
- упражнения с набивными мячами
- упражнения с отягощениями
- бой с тенью
- имитация боксерской техники

#### Технико-тактическая подготовка:

- Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции
- удары снизу и защиты от них
- удары сбоку и защиты от них
- комбинации ударов (простые)
- комбинации ударов (сложные)
- защиты
- передвижения
- ближний бой (вход, выход, развитие)
- защита сближением
- простые атаки и контратаки. Повторные атаки
- сложные атаки
- условные бои
- вольные бои и спарринги
- индивидуальная отработка различных комбинаций

Боксеры учебно-тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетание.

При совершенствовании защитных действий решаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий
- обеспечение надежности защит подбором их комбинаций

Эффективность защитных действий зависит от:

- умения прогнозировать нападающие действия соперника
- умение опередить действия соперника

## **Совершенствование тактических действий**

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия, начало, развитие и завершение атаки, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение на среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий, уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

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

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работе в избранном виде спорта.

Ведение ближнего боя является эффективным оружием боксера. К основным тактическим действиям ближнего боя относят: ложные удары, обманные действия, развитие собственной атаки длинными сериями ударов в голову и туловище.

### Техника боя на ближней дистанции.

Две разновидности: 1) техника боксера, стремящегося нанести сильный удар; 2) техника боксера стремящегося нанести большое количество легких ударов.

Легкие и слитные удары необходимо наносить часто и быстро. Для техники этих ударов характерен небольшой разворот туловища.

Атакующая стойка, группированная: ноги согнуты в коленях, почти вся ступня касается пола, вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Контратакующая стойка: туловище слегка согнуто в пояснице и наклоненно вперед, ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны, вес тела перенесен на левую ногу.

Выход из ближнего боя осуществляется с помощью накладывания кистей рук на плечи противника и неожиданного выхода- шаг назад правой или левой ногой.

*Техника боя на дальней дистанции.* Примерные упражнения: легкий прямой удар левой, правой в голову, резкий удар левой, правой в голову.

Примерные упражнения в защите на дальней дистанции: защита отклонами- назад, влево и вправо; защита шагами; защита в сочетании отклонений с шагами.

Примерные упражнения в технике атакующих действий: подготовка атаки- маневрирование, ложные действия; атака одиночными, двойными, повторными и серийными ударами; защита от контратаки противника, во время собственной атаки.

Выход из боя, примерные упражнения в технике контратакующих действий: подготовка контратаки- маневрированием, ложными действиями; ответная контратака при защитах отходами, уклонами, подставками.

### Техника боя на средней дистанции.

Два варианта:

-техника боксеров «накаутеров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с двух рук.

-техника боксеров «темповиков», для которых характерна собранная стойка, серийные, автоматизированные и избирательные удары с большой частотой.

Примерные упражнения в ударах на средней дистанции: короткий резкий прямой удар правой рукой в голову, наносится за счет мощного поворота туловища; короткий резкий прямой удар правой рукой в голову при активном участии мышц ног и плечевого пояса; длинный резкий удар снизу в голову; длинный легкий удар снизу в голову и туловище, боковые одиночные удары резкие и легкие в голову и туловище; двойные удары из сочетания легких и резких прямых, боковых и ударов снизу.

Примерные упражнения в технике в атакующих и контратакующих действиях: для подготовки атаки и контратаки применяются: маневрирование и ложные действия; вход в среднюю дистанцию осуществляется во время собственной атаки, во время атаки противника с помощью ответной контратаки, встречной контратаки; ведется с помощью маневрирования на средней дистанции, защит, одиночных, двойных и серийных ударов; применяется после успешной атаки или контратаки, после защиты от ударов противника.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)**

На этапах обучения в группах ЭССМ и ЭВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала.

На данных этапах учебно-тренировочных процесс должен максимально индивидуализироваться и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксеров и требует большой и длительной работы. Современный обучающийся должен не просто выполнять задания, которые дает ему тренер-преподаватель, а давать всем своим действием теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности.

*Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

1. Совершенствование изученных технико-тактических приемов.
2. Доведение выполнения изученных приемов до высокого уровня автоматизма.

### 3. Совершенствование различных вариантов ударов и защит от них.

Для роста мастерства обучающихся основную роль играет индивидуальная работа с ним. Тренер-преподаватель должен постоянно наблюдать за обучающимся, всесторонне оценивать его технику и тактику. В учебно-тренировочных боях и в соревнованиях тренер-преподаватель, наблюдая за боксером и выявляя личные особенности каждого, выясняет на какой дистанции боксер действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся применить свои приемы, какими ударами и защитами предпочитает пользоваться, какие именно приемы удаются ему лучше. Только с помощью анализа условных и вольных боев, так же боев на соревнованиях тренер-преподаватель подробно составляет для себя характеристики боксеров и изменяет направление, в котором ему следует работать над формированием или совершенствованием индивидуальной боевой манеры каждого боксера. В соответствии с этим строится индивидуальный план обучения и учебно-тренировочного занятия боксера. В ходе программы может оказаться, что какие-то разделы программы будут усвоены быстрее, чем предполагалось, а на другие придется потратить больше времени.

Совершенствование техники проходит в определенной последовательности при постепенном увеличении трудности упражнений. Так, овладевая ударами, боксер вначале совершенствует общую структуру движений, затем условия постепенно усложняют. Сопротивление партнера, вначале элементарное, постепенно усиливается. Главное внимание при первоначальном совершенствовании боксеров следует уделять передвижениям, ударам и защитами. Выбор определенных средств дает возможность боксеру совершенствоваться в избранных действиях. Только разносторонние боевые средства на всех трех дистанциях дают возможность тактически правильно и разнообразно вести бой с любым противником. Поэтому дальнейшее индивидуализированное совершенствование тактики боксера должно идти не только по пути совершенствования качественной стороны техники и тактики, которыми уже владеет боксер, но и пути совершенствования нового круга действий. Для искусной победы необходимо уметь преодолевать сопротивление различных противников на той или иной дистанции боя, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями.

15. Учебно- тематический план указан в Приложении №7.

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая

категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория» 55,255, «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), а так же спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой», 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 программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно - тренировочного плана.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождении их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматриваю (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 зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 8);

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 9);

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.

18. Кадровые условия реализации Программы.

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 Минздрав социального развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

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

- обеспечение прозрачности образовательного процесса для родителей и общества, размещение информации о результатах спортивной деятельности учреждения в виде информационных постов на официальных сайтах учреждения;

- взаимодействие образовательного учреждения с органами, осуществляющими управление в сфере физической культуры и спорта, образования и с другими образовательными учреждениями, организациями.

Информационная среда в том числе даёт возможность:

- создания, поиска, сбора, анализа, обработки и представления информации (работа с текстами в бумажной и электронной форме, запись и обработка изображений и звука, выступления с аудио-, видео- и графическим сопровождением, общение в Интернете);

- планирования учебно-тренировочного процесса и его ресурсного обеспечения;

- размещения и сохранения используемых участниками информационных ресурсов, учебных материалов, предназначенных для спортивной деятельности обучающихся, а также анализа и оценки такой деятельности; доступа к размещаемой информации;

- мониторинга хода и результатов учебно-тренировочного процесса, фиксацию результатов деятельности обучающихся и тренеров-преподаватели; мониторинга здоровья обучающихся;

□ дистанционного взаимодействия всех участников отношений в сфере физической культуры и спорта: обучающихся, тренером-преподавателей, администрации учреждения, родителей (законных представителей) обучающихся, методических служб, общественности, органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта, образования;

□ учета контингента обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей обучающихся (законных представителей);

□ организации дистанционного образования;

□ взаимодействия учреждения с другими организациями социальной сферы: учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службой занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

□ информационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, в том числе талантливых и одаренных, включая обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.



Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	<p style="text-align: center;"><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;"><b>Учебно- тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>Формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонностей к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дня здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p><b>Участие в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия</li> </ul>	В течение года

		(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	В течение года

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Тема мероприятий</b>	<b>Форма мероприятий</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	«Ценности спорта. Честная игра»	Теоретическое занятие	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещенный список»)	Практическое занятие	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «проверка лекарственных средств»	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Семинар	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

**Нормативы общей физической 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
<b>По спортивной дисциплине «бокс»</b>						
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9.6	9.9	9.0	10.4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6.2	6.4	-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Бег на 1000м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.7.	Метание мяча весом 150 г		не менее		не менее	
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	

			10.9	11.3	10.4	10.9
2.2.	Бег на 1500м	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	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивания 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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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

Таблица №2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.8	Метание мяча весом 700г	м	не менее 35
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
1.10	Кросс на 5 км ( бег по пересеченной местности)	м	не более 23.30
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Челночный бег 10X10 м с высокого старта	с	не более 25,0
2.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 26
2.5	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 м)	количество раз	не менее 303



Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

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

Таблица №1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.0	10.4
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег 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.		количество	не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	24	10
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+ 8
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.8	8.8
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 гр	м	не менее	
			34	21
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.6	Челночный бег 3X10 м	с	не более	
			7.6	8.7
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.9	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.10	Кросс 3 км (бег по	мин, с	не более	
			-	18

	пересеченной местности)			
3.11	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	не менее	
			29	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1	Челночный бег 10X10 м	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</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
1.8	Метание мяча весом 700г	м	не менее 37
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
1.10	Кросс на 5 км ( бег по пересеченной местности)	м	не более 22.00
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Челночный бег 10X10 м с высокого старта	с	не более 25,0
2.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 26
2.5	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 м)	количество раз	не менее 303

3.Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивные разряды – « третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

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

Таблица №1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15лет				
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег 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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6.9	7.9
2.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			50	44
2.10	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	не менее	
			-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	не менее	
			35	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+13	+16

	(от уровня скамьи)			
3.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.1	8.2
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.10	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	не менее	
			-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	не менее	
			37	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25.0	25.5
4.2	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.3	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
4.4	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10	7
4.5	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10	7
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			



Таблица №2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14
1.8	Метание мяча весом 700г	м	не менее 35
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
1.10	Кросс на 5 км ( бег по пересеченной местности)	м	не более 23.30
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Челночный бег 10X10 м с высокого старта	с	не более 24,0
2.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 32
2.5	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 м)	количество раз	не менее 321

3.Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивные разряды – « кандидат в мастера спорта»

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

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

Таблица №1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег 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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+ 16
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6.9	7.9
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.11	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-

1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	не менее	
			-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	не менее	
			35	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6	Челночный бег 3X10 м	с	не более	
			7.1	8.2
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.9	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.10	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.11	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	не менее	
			-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	не менее	
			37	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1	Челночный бег 10x10 м с высокого	с	не более	

	старта		24.0	25.0
3.2	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.3	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
3.4	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10	7
3.5	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10	7
<b>4.Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	<b>Спортивный разряд «мастер спорта России»</b>			

Таблица №2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
1.8	Метание мяча весом 700г	м	не менее 37
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
1.10	Кросс на 5 км ( бег по пересеченной местности)	м	не более 22.00
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Челночный бег 10X10 м с высокого старта	с	не более 24,0
2.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 32
2.5	Исходное положение- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 м)	количество раз	не менее 321

3.Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивные разряды – « мастер спорта России»

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в году (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		±120/180 минут в год		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	±13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	±13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	±13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	±13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в	±13/20	январь	Ознакомление с понятием о



	процессе в процессе занятий физической культурой и спортом			самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	±13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила виде спорта	±14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	±14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, Сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	±14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
<b>Всего на этапе начальной подготовки до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		±600/960 минут в году		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	±70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	±70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	±70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	±70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	±70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	±70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	±60/106	сентябрь-	Характеристика

	подготовка		апрель	психологической подготовки. <b>Общая психологическая подготовка.</b> Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	±60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	±60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		±1200 минут в год		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	±200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	±200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	±200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

				деятельности.
Психологическая подготовка	±200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. 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.
<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства</b>		<b>±600</b> мину в год		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое, и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	±120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственное, правовое, и эстетическое 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 функция). 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

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	±120	май	<p>тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных движений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>		<p>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.</p>

Приложение № 8  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

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

№ п/п	Наименование	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 9 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.	Зеркало настенное 1x2 м	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная 0.5x6м	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный 2x1 м	штук	24
16.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
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 (медициндол) (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 до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматическая	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1

29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» ( 25мм x1м x1м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна- плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100кг)	комплект	1



Приложение № 9  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»,  
утверждённой  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Расчетная единица							
				Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (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	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивный парадный		обучающегося								
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	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	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0.5	1	0.5
16.	Футболка	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	утепленная (толстовка)		обучающегося								
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