

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1 БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического совета
«30» декабря 2022 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «СШОР № 1
Белгородской области»
для **Е.А. Рогов**
Приказ № 226
от «30» декабря 2022 г.



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

Возраст обучающихся с 9 лет

Начальная подготовка: – 3 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Белгород
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План антидопинговых мероприятий	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применяя восстановительных средств	18
III.	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки	22
3.2.	Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	22
3.3.	Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства	23
3.4.	Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства	23
3.5.	Оценка результатов освоения Программы	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта «бокс»	24
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2.	Учебно-тематический план	45
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	52
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	52
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	54
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	55
	Приложения	57

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бокс с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055.

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. Программа определяет основные направления и условия осуществления учебно-тренировочного процесса по виду спорта «бокс», общую последовательность изучения программного материала, виды спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки,

одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1-2

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов, возраста спортсмена в соответствии с порядком, утверждённым директором ГБУ «СШОР № 1 Белгородской области», с учётом мнения тренерского совета.

Наполняемость в группах, соответствие возраста занимающихся, соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

На этап начальной подготовки зачисляются лица на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в сценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по боксу, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество занимающихся в группе - не менее 10 человек.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно прошедшие спортивную подготовку на предыдущем этапе (начальной подготовки), выполнившие контрольные нормативы, обязательную техническую программу и требования программы спортивной подготовки по боксу, не имеющие медицинских противопоказаний (по итогам углубленного медицинского обследования). Уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации до трёх лет занимающихся должен быть не ниже 3 юношеского спортивного разряда. Уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации свыше трех лет должен быть не ниже 3 спортивного разряда. Количество занимающихся в группе - не менее 8 человек.

На этап совершенствования спортивного мастерства по решению Учредителя, зачисляются лица, успешно прошедшие спортивную подготовку на предыдущем этапе (этапе спортивной специализации), выполнившие контрольные нормативы, обязательную техническую программу и требования программы спортивной подготовки по боксу. Уровень спортивной квалификации имеющие не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», необходимый для перевода по программе спортивной подготовки, не имеющий медицинских противопоказаний (по итогам углубленного медицинского обследования). Количество занимающихся в группе - не менее 4 человек.

На этап высшего спортивного мастерства по решению Учредителя, зачисляются лица, успешно прошедшие спортивную подготовку на предыдущем этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнившие контрольные нормативы, обязательную техническую программу и требования программы спортивной подготовки по боксу. Уровень спортивной квалификации имеющие не ниже спортивного звания не ниже «мастер спорта России», не имеющие медицинских противопоказаний (по итогам углубленного медицинского обследования), показывающие стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях, члены сборных региональных или российских команд. Количество занимающихся в группе - не менее 1 человека.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки производится приказом директора ГБУ «СШОР № 1 Белгородской

области» с учётом мнения тренерского совета, на основании выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов и разрядных требований и разрешения врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность по решению Учредителя, продолжить спортивную подготовку на том же этапе (периоде этапа) спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Для продолжения спортивной подготовки на платной (договорной) основе необходимо заключить договор оказания услуг по спортивной подготовке между ГБУ «СШОР № 1 Белгородской области» и занимающимся или его родителями (законными представителями), в случае если занимающийся является несовершеннолетним.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объёму учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	10	16	16	20	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	520	832	832	1040	1040	1248

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным особенностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение приспособляемости к выполнению физических

упражнений различной интенсивности.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки утверждается приказом директора ГБУ «СШОР № 1 Белгородской области» на календарный год. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование контроль;
- контрольные мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная работа должна составлять не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий (далее - расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)-трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся (спортсменов), организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленным в таблице 4.

Таблица 4

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

	соревнованиям				
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в таблице 4.

Спортивные соревнования – необходимый и значимый элемент, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляется действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения спортивной подготовки и др. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от цели, задач, состава участников соревнования в боксе

подразделяются на:

- *контрольные соревнования*, которые позволяют оценить уровень подготовленности занимающихся (спортсменов). В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития физических качеств, психологическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать тренировочный процесс. Контрольными могут быть как специально организованные соревнования, так и официальные соревнования различного уровня.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Участие в соревнованиях начинается с третьего года этапа начальной подготовки и зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики – это реализация двигательных навыков и функциональных возможностей.

Планируемые (количественные) объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Планируемые объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	от года до двух лет	свыше двух лет	до 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 лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами, вызовами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
---	--	--	--	--	--	--

Соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией,

	реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

2.6. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер – преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервич по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

специализации)			неотъемлемая часть системы антидопингового образования . Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров – преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить пользоваться родителей сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»: http://list.rusada.ru
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования . Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар 1. Виды нарушений антидопинговых правил 2. Процедура допинг-контроля 3. Подача запроса на ТИ 4. Система АДАМАС	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером – преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапов ССМ и ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

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

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

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био-логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие групп

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное

представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1.5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0.5-2.5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается ДОЛЯ естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные

и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она

принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

3.3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

3.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастера спорта России международного класса»;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Белгородской области и Российской Федерации;
- сохранение здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.5. Оценка результатов освоения Программы

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.

IV. Рабочая программа по виду спорта (бокс)

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

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для спортсменов этапов начальной подготовки и тренировочного этапа рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки

по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

При составлении блоков тренировочных заданий для занимающихся этапа начальной подготовки следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для спортсменов тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов.

Схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий		Основная тренировочная задача	Порядковый номер тренировочного задания	
Этап обучения, год обучения	Содержание, характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й 2-й 3-й	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжит. и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Краткий обзор истории кикбоксинга.	История развития кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием российских спортсменов.
2.	Основы техники и тактики	Теория тактики кикбоксинга, турнирная тактика, тактика ведения боя; тактика применения спортсменом технико-тактических средств.
3.	Гигиенические знания и	Значения состояния воздуха в жилых, учебных,

	навыки.	спортивных помещениях. Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Гигиена сна. Значение утренней зарядки, тренировки.
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости и мышцы, функции и взаимодействие органов.
5.	Правила соревнований. Основы инструкторской и судейской практики	Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери. Правила определения победителя. Возрастные группы.
6.	Психологическая и волевая подготовка кикбоксера.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культуры и интересы кикбоксера.

1. Общая физическая подготовка:

- прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с теннисным мячом (метания теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах);
- упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник);
- батутная подготовка (передвижение по батуту, простые прыжки, прыжки в группировке, прыжки в седь, на животе, спине);
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.;
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;
- лыжный спорт;
- плавание.

2. Специальная физическая подготовка:

- базовые стойки боксёра;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка боксёра;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приемы защиты в движении;

3. Техническая подготовка:

- обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;

- обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях;

- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях ударов руками в сочетании, защита на месте от ударов руками, защита в движении вперед, назад, в сторону.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки первого года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия														
1.	Психологическая подготовка	1		1	1	1		1		1	1	1	1	9
2.	Терминология в боксе		1											1
3.	История в боксе и понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека	1		1			1							3
4.	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	1		1		1								3
5.	Требования по технике безопасности на занятиях	1												1
6.	Антидопинговые правила											1		1

	и понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека													
4	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	1		1		1								3
5	Требования по технике безопасности на занятиях	1												1
6	Антидопинговые правила										1			1
7	Анализ соревновательной деятельности											1		1
8	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль		1											1
9	Восстановительные мероприятия						1			1		1		3
Всего часов:		4	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	23
Практические занятия														
1	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	9	159
2	СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
3	Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	130
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Самостоятельная работа	Не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым планом спортивной подготовки												
Всего часов:		37	37	36	35	36	36	35	35	36	35	31	27	416

Практический материал для групп УТ(СС)-1, 2,3

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения, построения, перемещения;
- общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
- упражнения на равновесие и точность движений;
- упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- лазание, перелазание, переползание;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с сопротивлением;
- упражнения с грузом;
- метания набивного мяча, теннисного мячика;
- упражнения для укрепления положения "моста";
- упражнения на скорость;
- упражнения на общую выносливость;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка:

- изучение и совершенствование стоек боксера;
- имитации ударов и защитных действий из стойки на месте;
- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- боевая стойка;
- передвижение с выполнением программной техники;
- боевые дистанции, изменение дистанций по заданию тренера;
- удары и простые атаки;
- двойные удары на месте (рука);
- двойные удары в движении (рука);
- защитные действия и простые атаки, контратаки;
- защитные действия с изменением дистанций;
- контрудары, контратаки.

3. Техническая подготовка:

- обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита;

- обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях;

- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней,

6	Антидопинговые правила							1				1		2	
7	Анализ соревновательной деятельности							1					1	2	
8	Общая характеристика спортивной подготовки		1											1	
9	Основные средства спортивной подготовки		1											1	
10	Физическая подготовка боксёра					1								1	
11	Самоконтроль в процессе занятием спорта			1							1			2	
12	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	1		1		1	1	1		1		1		7	
13	Восстановительные мероприятия				1	1		1	1	1	1	1	1	8	
14	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1	1	1	1			1	8	
Итого:		4	5	5	4	4	3	6	3	4	3	4	3	48	
Практические занятия															
1	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	116
2	СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	80
3	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	24	200
4	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	63
5	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
6	Самостоятельная работа	Не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренным годовым планом спортивной подготовки													

Всего часов:	43	44	44	43	43	42	45	42	43	42	43	43	520
--------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Практический материал для групп Т(СС)-4,5

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения на месте, в движении;
- ходьба, специальная ходьба;
- бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору;
- прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий;
- метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей;
- упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина, брусья);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойка на голове);
- подвижные и спортивные игры (игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками);
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- эстафеты, комбинированные эстафеты;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол;
- настольный теннис.

2. Специальная физическая подготовка

- специальные упражнения для развития силовой выносливости (упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке);
- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);
- специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание);
- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах);
- специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);
- специальные упражнения для развития точности движений: боевая стойка кикбоксера, передвижения (техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо) боевые дистанции (средняя, дальняя дистанции).
- техники ударов, защит, контрударов.
- двойные удары (прямой левый, прямой правый, рука);
- удары снизу по корпусу и простые атаки из двух, трёх ударов;
- боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад;
- защитные действия в усложнённых условиях, контрудары, контратаки.

3. Техническая подготовка:

- обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях (боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита);

- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу на средней, ближней дистанциях, защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном и вольном боях;

- обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях, защита от ударов ногами в верхний уровень.

- проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

4. Инструкторская и судейская практика:

- основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий (проведение подготовительной и основной части тренировки; организация утренней зарядки, самостоятельного занятия);

- правила соревнований, спортивная терминология (судейская терминология, жесты, определение победителей);

- анализ действий спортсменов в соревновательной практике;

- судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

5. Участие в соревнованиях.

Принять участие в пяти контрольных соревнованиях, в двух отборочных соревнованиях, в двух основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

6. Восстановительные мероприятия (баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления).

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочных этапов (этап спортивной специализации) четвертого и пятого года

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия														
1	Психологическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
2	Терминология в боксе		1						1					2
3	История в боксе			1			1					1		3

	и понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека													
4	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	1			1									2
5	Требования по технике безопасности на занятиях	1												1
6	Антидопинговые правила	1						1					1	3
7	Анализ соревновательной деятельности									1	1		1	3
8	Общая характеристика спортивной подготовки			1	1									2
9	Основные средства спортивной подготовки					1		1				1		3
10	Физическая подготовка боксёра				1				1					2
11	Самоконтроль в процессе занятием спорта		1		1									2
12	Нормы ЕВСК											1		1
13	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	1		1		1	1	1		1		2	1	9
14	Восстановительные мероприятия				1	1	1	2	2	1	1	1	1	11

15	Инструкторская и судейская практика		1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	18
Итого:		6	4	6	8	7	5	9	7	6	5	10	7	80
Практические занятия														
1	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3	Техническая подготовка	29	29	29	26	28	28	27	26	29	28	26	27	332
4	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	107
5	Участие в спортивных соревнованиях		3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	25
6	Самостоятельная работа	Не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренным годовым планом спортивной подготовки												
Всего часов:		68	69	70	69	71	68	72	68	70	68	71	68	832

Практические занятия для групп ССМ

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения на месте, в движении;
- ходьба, специальная ходьба;
- бег, кроссовый бег на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями, бег по песку, бег под гору и гору;
- прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий;
- метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей;
- упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина, брусья);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойка на голове);
- подвижные и спортивные игры (игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками);
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- эстафеты, комбинированные эстафеты;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, регби, ручной мяч);
- плавание (тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания);
- туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения для развития силовой выносливости (упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке, работа с кувалдой на автомобильной крышке);

- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);

- специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более);

- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах);

- специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);

- специальные упражнения для развития точности движений: боевая стойка кикбоксера, передвижения (техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо) боевые дистанции (средняя, дальняя дистанции).

- техники ударов, защит, контрударов.

- двойные удары (прямой левый, прямой правый, рука);

- удары снизу по корпусу и простые атаки из двух, трёх ударов;

- боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад;

- защитные действия в усложнённых условиях, контрудары, контратаки.

3. Техническая подготовка:

- совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения;

- совершенствование защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения;

- совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них;

- техника и тактика ведения боя на дальней дистанции (работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере, тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции);

- техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции, техника входа и выхода из нее;

- техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником);

- техника и тактика ведения боя в контратакующей манере, удары на опережение;

- техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке;

- техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере;

- упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах;

- техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником;

	подготовка													
5	Участие в спортивных соревнованиях		4		4	4	4		4		4		4	28
6	Самостоятельная работа	Не менее 10% и не менее 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым планом спортивной подготовки												
Всего часов:		81	84	84	90	88	88	86	90	85	89	87	88	1040

Практические занятия для групп ВСМ

1. Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения на месте, в движении;
- ходьба, специальная ходьба;
- бег, кроссовый бег на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями, бег по песку, бег под гору и гору;
- прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий;
- метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей;
- упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина, брусья);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойка на голове);
- подвижные и спортивные игры (игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками);
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- эстафеты, комбинированные эстафеты;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, регби, ручной мяч);
- плавание (тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания);
- туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения для развития силовой выносливости (упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке, работа с кувалдой на автомобильной крышке);
- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);
- специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более);
- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах);

- специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, бой с тенью с гантелями по 1 кг, бой с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);

- специальные упражнения для развития точности движений: боевая стойка кикбоксера, передвижения (техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо) боевые дистанции (средняя, дальняя дистанции).

- техники ударов, защит, контрударов.

- двойные удары (прямой левой, прямой правой, рука);

- удары снизу по корпусу и простые атаки из двух, трёх ударов;

- боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад;

- защитные действия в усложнённых условиях, контрудары, контратаки.

3. Техническая подготовка:

- совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения;

- совершенствование защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения;

- совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них;

- техника и тактика ведения боя на дальней дистанции (работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере, тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции);

- техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции, техника входа и выхода из нее;

- техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником);

- техника и тактика ведения боя в контратакующей манере, удары на опережение;

- техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке;

- техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере;

- упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах;

- техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником;

- техника и тактика ведения боя с универсальным соперником;

- проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

4. Инструкторская и судейская практика:

- основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий (проведение подготовительной и основной части тренировки; организация утренней зарядки, самостоятельного занятия);

- правила соревнований, спортивная терминология (судейская терминология, жесты, определение победителей);

- анализ действий спортсменов в соревновательной практике;

- судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

5. Участие в соревнованиях. Принять участие в шести контрольных соревнованиях, в двух отборочных соревнованиях, в трех основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

6. Восстановительные мероприятия (баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления).

**Годовой учебно-тренировочный план
для групп совершенствования высшего спортивного мастерства**

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы											Всего	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь		декабрь
Теоретические занятия														
1	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
2	Терминология в боксе		1	1	1	1		1	1					6
3	История в боксе и понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека			1			1			1		1		4
4	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	1			1								1	3
5	Требования по технике безопасности на занятиях	1												1
6	Антидопинговые правила	1		1		1		1					1	5
7	Анализ соревновательной деятельности		1							1	1		1	4

8	Общая характеристика спортивной подготовки			1	1									2
9	Основные средства спортивной подготовки					1		1				1		3
10	Физическая подготовка боксёра			1	1				1					3
11	Самоконтроль в процессе занятием спорта		1		1		1		1		1		1	6
12	Инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
13	Нормы ЕВСК	1						1				1		3
14	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
15	Восстановительные мероприятия		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		50
Итого:		11	15	19	19	17	16	18	17	16	16	12	9	185
Практические занятия														
1	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	Техническая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	33	34	417
4	Тактическая подготовка	20	25	20	20	20	20	25	20	20	20	20	20	250
5	Участие в спортивных соревнованиях		6		6		6		6		6		6	36
6	Самостоятельная работа	Не менее 10% и не менее 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым планом спортивной подготовки												
Всего часов:		96	111	104	110	102	107	108	108	101	107	95	99	1248

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – три года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – пять лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 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	\approx 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	\approx 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	\approx 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	\approx 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного 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	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

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

	и структурное ядро спорта			Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Дисциплины вида спорта «Бокс» (номер код 0250008611Я)

Наименование дисциплины	Номер-код
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Н
весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Н
весовая категория 44 кг	025 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 Б
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Б
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 Б

весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 1 6 1 1 Я
весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
весовая категория 63 кг	025 018 1 6 1 1 Ф
весовая категория 63,5 кг	025 003 1 8 1 1 А
весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1 Б
весовая категория 67 кг	025 059 1 8 1 1 А
весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 Б
весовая категория 71 кг	025 017 1 8 1 1 А
весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1 Я
весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 А
весовая категория 80+кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 86 кг	025 056 1 8 1 1 А
весовая категория 90 кг	025 053 1 8 1 1 Ю
весовая категория 92 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 92+ кг	025 034 1 6 1 1 А
командные соревнования	25 5 1 8 1 1 Л

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» определяются в настоящей Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 12 лет. Спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются занимающиеся не моложе 16 лет. Они должны иметь спортивное звание «Мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах

спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

б.1. Материально-технические условия реализации Программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги «EZ-образный»	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная - «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
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 «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (Евросандалы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	-	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «кикбоксинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной

работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных программ не реже чем в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

Список литературных источников:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 22 декабря 2022 г. № 1357 об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
3. Бокс: Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки от 07.07.2022 г. № 579
4. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
6. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

7. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.
9. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.
12. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

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

№ п/п	Упражнения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет			
1.1	Бег 30 м	Не более 6.2 с	-
1.2	Бег 1000 м.	Не более 6 мин 10 с	Не более 5 мин 50 с
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 10 раз	Не менее 13 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +2 см	Не менее +3 см
1.5	Челночный бег 3x10 м	Не более 9.6 с	Не более 9.0 с
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 130 см	Не менее 150 см
1.7	Метание мяча весом 150 г	Не менее 19 м	Не менее 24 м
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
2.1	Бег 60 м	Не более 10.9 с	Не более 10.4 с
2.2	Бег 1500 м	Не более 8 мин 20 с	Не более 8 мин 0.5 с
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 13 раз	Не менее 18 раз
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +3 см	Не менее +3 см
2.5	Челночный бег 3x10 м	Не более 9.0 с	Не более 9.0 с
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 150 см	Не менее 150 см
2.7	Метание мяча весом 150 г	Не менее 24 м	Не менее 24 м
2.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1	Исходное положение -стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	-	Не менее 7 м

**Нормативы по общей физической
и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этап
(спортивной специализации) по виду спорта «бокс».**

№ п/п	Упражнения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет		
1.1	Бег 60 м	Не более 10.4 с
1.2	Бег 2000 м	Не более 8 мин 05 с
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 18 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +5 см
1.5	Челночный бег 3х10 м	Не более 9.0 с
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 150 см
1.7	Метание мяча весом 150 г	Не менее 24 м
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 4 раз
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет		
2.1	Бег 60 м	Не более 9.2 с
2.2	Бег 2000 м	Не более 9 мин 40 с
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 24 раз
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +6 см
2.5	Челночный бег 3х10 м	Не более 7.8 с
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 190 см
2.7	Метание мяча весом 150 г	Не менее 34 м
2.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 8 раз
2.9	Поднимание туловища из положения туловища на спине (за 1 мин)	Не менее 39 раз
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
3.1	Бег 100 м	Не более 14.3 с
3.2	Бег 3000 м	Не более 14 мин 30 с
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 31 раз
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +8 см

3.5	Челночный бег 3x10 м	Не более 7.6 с
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 210 см
3.7	Метание спортивного снаряда весом 700 г	Не менее 29 м
3.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 11 раз
3.9	Поднимание туловища из положения туловища на спине (за 1 мин)	Не менее 40 раз
3.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Не более 25 мин 30 с
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	Не более 27 с
4.2	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Не менее 26 раз
4.3	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Не менее 244 раз
5. Уровень спортивной квалификации		
5.1	Период обучение на этапе спортивной специализации (до трёх лет)	спортивные разряды – «3 юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд», «1 юношеский спортивный разряд»
5.2	Период обучение на этапе спортивной специализации (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «3 спортивный разряд», «2 спортивный разряд», «1 спортивный разряд»

**Нормативы по общей физической
и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет		
1.1	Бег 60 м	Не более 8.2 с
1.2	Бег 2000 м	Не более 8 мин 10 с
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 45 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +11 см
1.5	Челночный бег 3x10 м	Не более 7.2 с
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 215 см
1.7	Метание мяча 150 г	Не менее 40 м
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 12 раз
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Не менее 49 раз
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
2.1	Бег 100 м	Не более 13.4 с
2.2	Бег 3000 м	Не более 12 мин 40 с
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 45 раз
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +13 см
2.5	Челночный бег 3x10 м	Не более 6.9 с
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 230 см
2.7	Метание спортивного снаряда весом 700 г	Не менее 35 м
2.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 15 раз
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Не менее 50 раз
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Не более 23 мин 30 с
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		
3.1	Бег 100 м	Не более 13.1 с
3.2	Бег 3000 м	Не более 12
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 45 раз

3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +13 см
3.5	Челночный бег 3x10 м	Не более 7.1 с
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 240 см
3.7	Метание спортивного снаряда весом 700 г	Не менее 37 м
3.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 15 раз
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Не менее 37 раз
3.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Не более 22 мин 00 с
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	Не более 25 с
4.2	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Не менее 26 раз
4.3	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Не менее 303 раза
4.6	Исходное положение- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Не менее 10 раз
4.5	Исходное положение- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Не менее 10 раз
5. Уровень спортивной квалификации		
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы по общей физической
и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «боксе».**

№ п/п	Упражнения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
1.1	Бег 100 м	Не более 13.4 с
1.2	Бег 3000 м	Не более 12 мин 40 с
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 50 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +13 см
1.5	Челночный бег 3x10 м	Не более 6.9 с
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 230 см
1.7	Метание Спортивного снаряда весом 700 г	Не менее 35 м
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 14 раз
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Не менее 50 раз
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Не более 23 мин 30 с
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		
2.1	Бег 100 м	Не более 13.1 с
2.2	Бег 3000 м	Не более 12
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 50 раз
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +13 см
2.5	Челночный бег 3x10 м	Не более 7.1 с
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 240 см
2.7	Метание спортивного снаряда весом 700 г	Не менее 37 м
2.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 15 раз
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Не менее 37 раз
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Не более 22 мин 00 с
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп		
3.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	Не более 24 с
3.2	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести 3.Зудары по боксерскому мешку за 8 с	Не менее 32 раз

3.3	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Не менее 321 раза
3.4	Исходное положение- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Не менее 10 раз
3.5	Исходное положение- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Не менее 10 раз
4. Уровень спортивной квалификации		
4.1	Спортивное звание «мастер спорта России»	