

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании  
педагогического совета

от «30» 12 2023г.

Протокол № 2

Утверждаю

Директор Спортивной школы  
г.о. Долгопрудный

А.Н.Цепляев

Приказ № 46 от «30» декабря 2023г.



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

Возраст обучающихся: 9 – 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель:  
Колесников Р.Ю., тренер-преподаватель  
Алибеков С.А., тренер-преподаватель  
Лопаткин Н.Е., тренер-преподаватель  
Коркина Н.А., инструктор-методист  
Киселевич П.Ю., инструктор-методист

г.о. Долгопрудный, 2023 г.

## Оглавление

<b>1</b>	<b>Общие положения</b>
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "бокс"
1.2.	Цель Программы
<b>2.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»</b>
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
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план
2.5.	Календарный план воспитательной работы
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы и к участию в спортивных соревнованиях
3.2.	Оценка результатов освоения Программы
3.3.	Контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки "бокс" и уровень квалификации
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
4.2.	Учебно-тематический план
<b>5.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>
<b>6.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>
6.1.	Материально-техническим условиям реализации Программы
6.2.	Кадровые условия реализации Программы
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "бокс" предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября № 1055 (далее – ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта " бокс"

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
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 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л

весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой городского округа Долгопрудный (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября № 1055 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее — Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999):

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями,

вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Московской области и Российской Федерации.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

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

История бокса насчитывает около двух тысяч лет. Различного рода упоминания о кулачных боях можно встретить в Египте в качестве изображений на фресках. Также интересные подробности содержатся на шумерских и минойских рельефах. Согласно одним данным, первые находки датированы 4000 лет до н.э., другим – 7000 лет до н.э. Считается, что спортивным единоборством бокс стал в 688 году до н.э. Именно в это время он был включен в программу античных Олимпийских игр, тогда же были сформулированы и правила бокса.

Родиной бокса в привычном понимании этого слова является Англия XVII века. Первого чемпиона звали Джеймс Фигг. Интересным фактом о бойце служит то, что до занятий боксом Джеймс был известным фехтовальщиком. Затем он открыл академию бокса и стал обучать желающих основам рукопашного боя.

В 1867 году журналистом по имени Джон Грэхэн Чемберс, был создан первый уникальный свод правил по боксу. Здесь оговаривались следующие критерии:

- размер ринга;
- длительность раундов;
- вес перчаток и многое другое

Эти самые правила впоследствии легли в основу современных правил о боксе. В программу Олимпийских игр представленный вид единоборств был включен в 1904 году.

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

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС)

**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**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки 2,3 год обучения;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,3,4 год обучения;

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

- этап начальной подготовки - с 9 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - с 12 лет

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта "бокс" и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)



- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634)

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Свыше года		До 3-х лет		Свыше 3-х лет
	2	3	1	3	4
Количество часов в неделю	6	8	10	14	16
Общее количество часов в год	312	416	520	728	832

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п.п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «бокс»)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказ № 634)

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с

учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3х-кратного численного состава команды.) от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «бокс» (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

### **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта «бокс»)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта «бокс»). Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

#### **Объем соревновательной деятельности**

**Таблица № 5**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	от года до 2-х лет	свыше 2-х лет	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	-	1	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п.п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта "бокс")

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из: астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634)

### Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 1

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		Свыше года		До 3х лет		Свыше трех лет
		2-й год	3-й год	1-й год	3-й год	4-й год
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	13	14	16
		Максимальная продолжительность одного				

		учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)				
		10-14	12-14	10	10	12
1.	Общая физическая подготовка	112/36	150/36	104/20	146/20	125/15
2.	Специальная физическая подготовка	48/15	68/16	84/16	116/16	150/18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10/2	15/2	33/4
4.	Техническая подготовка	101/32	133/32	182/35	255/35	300/36
5.	Тактическая подготовка	15/5	20/5	57/11	80/11	92/11
6.	Теоретическая подготовка	15/5	18/4	32/6	44/6	50/6
7.	Психологическая подготовка	12/4	13/3	26/5	36/5	42/5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3/1	4/1	5/1	7/1	8/1
9.	Инструкторская практика	-	-	5/1	7/1	8/1
10.	Судейская практика	-	-	5/1	7/1	8/1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3/1	4/1	5/1	7/1	8/1
12.	Восстановительные мероприятия	3/1	6/2	5/1	7/1	8/1
Общее количество часов в год		312ч/ 100%	416ч/ 100%	520ч/ 100%	728ч/ 100%	832ч/ 100%

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же

воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

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



		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	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

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными — международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся обучающие занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является

недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

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

**Таблица 7**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за

	антидопинговых правил»		антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении и мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений "антидопинговых правил"»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговых правил» антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие "Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие "Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за нарушение антидопинговое обеспечение в Организации

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за нарушение антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за нарушение антидопинговое обеспечение в Организации

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999).

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются про-

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

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

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

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

**Судейская практика** дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

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

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

## **План инструкторской и судейской практики**



Таблице 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим

		участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	--	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (*возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение*). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

**Таблица 9**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических	В течение года

	средств	
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации - согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа №1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы и к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - соблюдать антидопинговые правила;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

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

одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

### **3.3. Контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки "бокс" и уровень квалификации**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта «бокс»)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег	с	не более		не более	

	3x10 м		9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1	Исходное	м	не менее		не менее	

	положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		-	-	7	6
--	--	--	---	---	---	---

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

Таблица 11

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



	лежа на полу	раз	24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–

4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более
			27,0    28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			26    23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			244    240
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды	
		- «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды	
		- «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд», - «первый спортивный разряд»	

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

##### Этап начальной подготовки (НП)

№/п	Практический материал
I.	Общеразвивающие упражнения
1	Упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.
2	Упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
3	Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения
1	Подводящие упражнения к прямым ударом в голову
2	Одиночные шаги вперед-назад
3	Статные шаги вперед-назад
4	Статные шаги вправо-влево по кругу
5	Изучение боевой стойки
6	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток

7	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером
8	Защита подставкой правой ладони
9	Защита подставкой левого плеча
10	Защита шагом назад
11	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него
12	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах
13	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток
14	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах
15	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову
16	Упражнения в ударах по снарядам
III.	Техническая подготовка
1	Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).
2	Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.
3	Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.
4	Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.
5	Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.
6	Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трёх ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.
IV.	Тактическая подготовка
1	Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром - игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

2	Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперёд и назад. «Раз-два»- «вперёд-назад».
3	Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-два» - «вперёд-назад», «раз-два» - «назад». «Раз-два» - левый сбоку и назад.
4	Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-раз-два»- «вперёд и назад». «Раз-два» – левый сбоку «вперёд-назад». Правый-левый-правый вперёд, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксёру – «левше», т.е. Под переднюю руку.

### **Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) УТ**

№/п	Практический материал
I.	Общеразвивающие упражнения
1	Упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.
2	упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
3	Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.
II.	Специально-вспомогательные упражнения Новый материал
1	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову
2	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову
3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище
	Практический материал для повторения
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову
2	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову
3	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову
4	Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову

III.	Техническая подготовка
1	Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).
2	Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.
3	Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.
4	Нанесение ударов сбоку, снизу в голову и туловище, совершенствование и отработка на снарядах.
5	Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них.
6	Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов.
7	Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трёх, четырёх ударов с партнёром в перчатках.
8	Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку)
9	Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.
10	Нанесение ударов в голову и туловище.
11	Отработка одиночных боковых ударов с партнёром в перчатках.
12	Броски метбола от груди: прямые, боковые, снизу.
13	Работа на лапах. Имитация ударов в движении.
14	Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнёром..
15	Снаряды, работа на лапах. Работа с кувалдой на шине
16	Встречные атаки и перекрёстные атаки.
17	Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных на снарядах.
18	Отработка одиночных ударов и атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках.
19	Работа с метболом. Работа с тренером на лапах. Работа с кувалдой на шине (рубка).
20	Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.
IV.	Тактическая подготовка
1	Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра.
2	Ведение боя с боксёром-«игровиком». Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра.
3	Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.
4	Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Защиты и контратаки в парах. Удары и атаки с шагами вперёд и назад.

5	Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой.
6	Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака «раз-раз-два».
7	Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо
8	Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой.
9	Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака «раз-раз-два».
10	В ответе с боксёром «левшой». Навстречу с боксёром «левшой».
11	Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксёром. Ведение боя с высоким боксёром. Ведение боя с «игровиком».
V.	Условные бои
VI.	Учебно-тренировочные бои

#### 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈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	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры Физическая культура как

				<p>средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.</p>
	<p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>≈13/20</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>
	<p>Закаливание организма</p>	<p>≈13/20</p>	<p>декабрь</p>	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
	<p>Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>≈13/20</p>	<p>январь</p>	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и



	инвентарь по виду спорта			безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке

				обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая 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.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин

вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта «бокс»)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта «бокс»)

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

1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта «бокс»)

2. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта. (п. 11 главы V ФССП по виду спорта «бокс»)

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

Возраст и весовые категории в с спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице:

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	–	–	–
Вторая супернаилегчайшая	40	–	–	–
Первая суперлегчайшая	41,5	–	–	–
Вторая суперлегчайшая	43	–	–	–
Третья суперлегчайшая	44,5	–	–	–
Суперлегчайшая	46	44 - 46	–	–
Первая	48	48	45 - 48	46 - 48

наилегчайшая				
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63.5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	свыше 76	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая	–	–	–	свыше 92

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

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

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта "бокс")

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы IV ФССН по виду спорта «бокс»)

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и

методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

### **6.1. Материально-техническим условиям реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Приложение 13

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

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 14

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



Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
10.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	–	–	1	1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

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

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.

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

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

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

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

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 286 с., ил.

17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001 – 400 с.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

Министерство физической культуры и спорта Московской области

[mst.mosreg.ru](http://mst.mosreg.ru)

Федерация бокса России

[rusboxing.ru/olympic-boxing/events](http://rusboxing.ru/olympic-boxing/events)

ООО "Спортивная федерация бокса Московской области"

[живуспортом.рф/boksa-moskovskoj-oblasti](http://живуспортом.рф/boksa-moskovskoj-oblasti)

Российское антидопинговое агентство

[rusada.ru](http://rusada.ru)