

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
(МБУ ДО СШ №2)**

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета

Протокол от «23» мая 2024г. № 6

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ № 2

И.А. Репина

Приказ от «23» мая 2024г. №175/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»
(новая редакция)**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета

(протокол № 6 от 23.05.2024г.)

г. Новочеркасск
2024 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №2 (далее – учреждение).

Программа разработана:

Репина И.А.	<i>директор, мастер спорта СССР по спортивной акробатике</i>
Колесникова О.А.	<i>заместитель директора по спортивной работе, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике</i>
Васин А.В.	<i>тренер-преподаватель по боксу</i>
Табала Д.С.	<i>тренер-преподаватель по боксу</i>
Беседин Д.С.	<i>тренер-преподаватель по боксу</i>
Батарейсков В.Е.	<i>старший инструктор-методист</i>
Мосина А.С.	<i>инструктор-методист</i>
Арапова А.С.	<i>инструктор-методист, мастер спорта России по дзюдо</i>

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Общие положения.	5
2.	Раздел 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.1.	Реализация Программы и возраст зачисления обучающихся	7
2.2.	Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки на новый учебный год	19
2.3	Объем Программы спортивной подготовки	20
2.4.	Виды (формы) обучения	21
2.4.1.	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).	23
2.4.2.	Спортивные соревнования.	24
2.4.3.	Примерный Годовой учебно-тренировочный план.	26
2.4.4.	Календарный план воспитательной работы.	31
2.4.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	35
2.4.6.	План инструкторской и судейской практики	39
2.4.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	42
3.	Раздел 3. Система контроля.	46
3.1.	Система контроля учебно-тренировочного (образовательного) процесса	46
3.1.1.	На этапе начальной подготовки.	46
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).	47
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства.	47
3.1.4.	На этапе высшего спортивного мастерства.	48
3.2.	Промежуточная аттестация.	49

3.2.1.	Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации.	49
3.2.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	50
3.2.3	Итоговая аттестация.	51
4.	Раздел 4. Рабочая программа по виду спорта «бокс».	51
5.	Раздел 5. Особенности осуществления спортивной подготовки.	71
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»	72
6.	Раздел 6. Условия реализации Программы	72
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.	72
6.2.	Кадровые условия реализации Программы спортивной подготовки.	77
6.2.1.	Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.	77
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.	77
6.3.	Перечень информационно-методического обеспечения.	78
	Приложение 1 к Программе	

Раздел 1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 2 (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 года № 1055 (далее ФССП)** и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015г № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 года №1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 года № 134 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055;
- Устав Учреждения.

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 спортивной подготовки боксеров и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки обучающегося - спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки и заканчивая этапами совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Новочеркасска, Ростовской области, Российской Федерации.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- организация отбора детей, одаренных в области спорта;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития спортсменов;
- обеспечение роста спортивного мастерства спортсменов;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов;
- создание мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-педагогического состава;
- внедрение тренировочных методик с использованием новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки обучающихся для спортивной дисциплины «бокс», имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности обучающихся являются виды подготовки в % соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП),
- специальная физическая подготовка (СФП),
- спортивные соревнования,
- техническая подготовка (избранный вид спорта),
- тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Раздел 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Реализация Программы и возраст зачисления обучающихся.

Обучение (реализация) по Программе осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (далее – НП)
наименование групп - НП-1, НП-2, НП-3;
- Этап учебно-тренировочный (далее – ТГ)
наименование групп - УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – группы ССМ - срок реализации не ограничивается);
- Этап высшего спортивного мастерства (далее – группы ВСМ - срок реализации не ограничивается).

Минимальный возраст зачисления обучающихся на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приложение №1 к ФССП).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также лица, старше зачисляемого возраста соответствующее возрасту зачисления.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "бокс" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "бокс" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс".

Обучение по Программе на каждом этапе спортивной подготовки проводится в соответствии с минимальными требованиями сроков реализации обучения, возрастных границ и наполняемости групп, представленных в (приложении №1 к ФССП).

Приложение N 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному приказом
Минспорта России и от 22 ноября 2022 г. N 1055

Приложение № 3
С изменениями, вносимым
В федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденный приказом
Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055,
утвержденным приказом Минспорта России
от 13.02.2024 №134

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "бокс"			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
		10-11	10
		12	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12-13	8
		14-15	8
		16-17	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14-15	4
		16-17	4
		18 и старше	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Учреждение осуществляет отбор лиц, для прохождения спортивной подготовки по Программе в соответствии с выполнением нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (Приложение № 3 к изменениям, вносимым в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055, утвержденным приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. № 134).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 - 11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5

2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15

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

Приложение № 4
к изменениям, вносимым в федеральный
стандарт спортивной подготовки по
виду спорта "бокс", утвержденный
приказом Минспорта России
от 22.11.2022 № 1055, утвержденным
приказом
Минспорта России
от 13 февраля 2024 г. № 134

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 - 13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
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	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10.2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 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 (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий"		

		спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
--	--	--

Приложение № 5
к изменениям, вносимым в федеральный
стандарт спортивной подготовки по
виду спорта "бокс", утвержденный
приказом Минспорта России
от 22.11.2022 № 1055, утвержденным
приказом
Минспорта России
от 13 февраля 2024 г. № 134

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет

2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	

			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение № 6
 к изменениям, вносимым в федеральный
 стандарт спортивной подготовки по
 виду спорта "бокс", утвержденный
 приказом Минспорта России
 от 22.11.2022 № 1055, утвержденным
 приказом
 Минспорта России
 от 13 февраля 2024 г. № 134

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

2.2. Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки на новый учебно-тренировочный год.

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится ежегодно до 01 сентября (начало учебно-тренировочного года) по следующим основным критериям:

- 2.2.1. выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», с учетом возрастных закономерностей - прием в Учреждение;**
- 2.2.2. итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации;**
- 2.2.3. результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях в течение спортивного сезона;**
- 2.2.4. выполнение и (или) присвоение спортивных разрядов.**

Также при проведении комплектования учебно-тренировочных групп учитываются дополнительные критерии, влияющие на формирование количественного и качественного состава обучающихся в учебно-тренировочных группах, а именно:

1. кадровые перестановки в Учреждении;
2. перевод обучающегося к другому тренеру-преподавателю;
3. перевод обучающихся из других учреждений;
4. распределение недельной нагрузки тренера-преподавателя не более 36 часов в неделю.

Специфика вида спорта «бокс» заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и предполагает вариативность перевода обучающихся на следующий этап обучения и (или) продолжение обучения на том же этапе обучения по группам на этапах подготовки. Решение вопросов формирования состава обучающихся в учебно-тренировочных группах принимаются Педагогическим советом Учреждения и утверждается приказом директора.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы проводятся в учебно-тренировочных группах, в следующем порядке:
Этап начальной подготовки:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах начальной подготовки (9 лет);
- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах начальной подготовки (10-11 лет);

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах начальной подготовки (12 лет);

Этап – учебно-тренировочный этап:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в учебно-тренировочных группах (12-13 лет);
- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в учебно-тренировочных группах (14-15 лет);
- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в учебно-тренировочных группах (16-17 лет);

Этап совершенствования спортивного мастерства.

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства (16-17 лет);
- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства (18 лет и старше);

Этап высшего спортивного мастерства.

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе высшего спортивного мастерства (18 ЛЕТ И СТАРШЕ).

2.3. Объем Программы спортивной подготовки.

Программа рассчитана для обучения на 52 недели в году и обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс.

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки (приложение №2 к ФССП).

Приложение №2
федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 22.11.2022 года № 1055
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная
гимнастика», утвержденному приказом
Минспорта России
от «11» ноября 2022 г. №953

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
	Для спортивной дисциплины «бокс»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520	624-832	832-936	936-1248

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Виды (формы) обучения, применяемые в Учреждении при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающиеся, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки и использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- 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.

Для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется и используется индивидуальный учебно-тренировочный план.

На период действия в Российской Федерации, распространения COVID-19 или иных ограничений, в Учреждении может осуществляться учебно-тренировочный процесс в дистанционном режиме работы. Установление работы в дистанционном режиме оформляется приказом директора Учреждения, с обязательным уведомлением работника. Участниками системы дистанционной работы с обучающимися являются тренеры-преподаватели, обучающиеся и их родители (законные

представители). Занятия с обучающимися в форме дистанционной работы организуют: тренер-преподаватель. В форме дистанционной работы реализуются планы самостоятельных учебно-тренировочных занятий на месяц. Оперативная связь поддерживается исходя их технических возможностей работников и обучающихся (посредством телефонной связи, SMS сообщений, Skype, Viber, WhatsApp, Zoom и других мессенджерах с использованием телефонных номеров.

Для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется количественный состав обучающихся 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 календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.4.1. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся 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 (приложение к ФССП №3).

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"бокс", утвержденному приказом
Минспорта России
от 22 ноября 2022 г. N 1055

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

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

2.4.2. Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся (приложение №1к изменениям, вносимым в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055, утвержденным приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. № 134)

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий Учреждения, формируемым на основе календарного плана физкультурных и

спортивных мероприятий города Новочеркасска, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Ростовской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на соответствующий год.

Приложение № 1
к изменениям, вносимым в федеральный
стандарт спортивной подготовки по виду
спорта "бокс", утвержденный приказом
Минспорта России от 22.11.2022 № 1055,
утвержденным приказом
Минспорта России
от 13 февраля 2024 г. № 134

"Объем соревновательной деятельности"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		УТ (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Для спортивной дисциплины "бокс"							
Контрольные	1	1	3	2	2	2	
Отборочные	-	-	1	2	2	2	
Основные	-	-	1	2	2	2	

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в спортивные сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей,

максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксёра значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие, менее значительные, соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности спортсмена. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксёра, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4.3. Примерный годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с примерным годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план по Программе (Таблица №1) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, рассчитывается

в процентном соотношении по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №2 к изменениям, вносимым в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055, утвержденным приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. № 134),

Приложение № 2
к изменениям, вносимым в федеральный
стандарт спортивной подготовки по виду
спорта "бокс", утвержденный приказом
Минспорта России от 22.11.2022 № 1055,
утвержденным приказом
Минспорта России
от 13 февраля 2024 г. № 134

**"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					
		НП		УТ (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Для спортивной дисциплины "бокс"							
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	17 - 22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 30	32 - 35	35 - 40	33 - 40	30 - 35	30 - 35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 12	5 - 16	10-25	18-27	22-30	26 - 30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8-10

Годовой учебно-тренировочный план по Программе

Таблица №1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (минимальное кол-во человек)					
		10	8	4	1		
		1.	Общая физическая подготовка	105-140	124-170	114-160	124-140
2.	Специальная физическая подготовка	32-44	48-62	109-154	146-160	211-250	212-282
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	15-24	32-38	41-50	50-66
4.	Техническая подготовка	70-94	100-134	208-290	332-374	364-436	412-550
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22-28	34-42	54-72	150-168	228-275	326-434
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	10-14	24-28	31-37	37-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. тестирование и контроль	5-6	6-8	10-14	24-28	41-50	99-133
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Общая физическая подготовка - (ОФП) боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания

общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше принимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся - спортивные игры, толкание и метание мяча, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка – (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической

подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста - высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Техническая подготовка - (ТП) Спортивная техника в боксе и спорте направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание на следующих двух основных случаях:

- а) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;
- б) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более

или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный, или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Теоретическая подготовка. Специальные знания систематически проверяются тренером-преподавателем при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки занимающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

2.4.4. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год и направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма, всестороннее гармоничное развитие

физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, формирование основ безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом, развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля (таблица №2).

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют проведение спортивно-массовых мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проведение праздников;
- проводы выпускников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- коллективное подведение итогов;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, высокая организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива, система морального стимулирования, повышение мотивации, наставничество.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в команде, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица №2.

Направление работы	Мероприятия	Этап подготовки					
		НП- -1	НП- 2-3	УТ- 1-3	УТ- 4-5	ССМ	ВСМ
1.3.Здоровьесбережение							
1.1 Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:						
	1. Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов)				в течение года		
	2. Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни			в течение года			
	3. Проведение профилактических бесед с обучающимися в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки на тему: «Вредным привычкам скажем НЕТ!»	в течение года					
1.2. Режим дня. Питание спортсменов	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:						

	1. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки).	в течение года		
	2. Сбалансированное (оптимальное) питание (беседы, лекции)	в течение года		
	3. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.	в течение года		
	4. Профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).			в течение года
2. Патриотическое воспитание обучающихся				
2.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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		
2.2. 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,	в течение года		

	организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3. Развитие творческого мышления		
3.1. 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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов; - воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на других.	в течение года
4. Работа с родителями		
	Совместные с родителями мероприятия: - спортивные; - культурные; - образовательные; - трудовые.	
	Родительские собрания, в том числе по теме: - «Как уберечь детей от наркотиков»	в течение года
	Индивидуальные консультации	в течение года

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

С целью предотвращения использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, проводятся антидопинговые

мероприятия, в соответствии с Антидопинговой программой и Планом мероприятий (таблица № 3 к Программе), направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Основная цель реализации антидопинговых мероприятий:

- предотвращение применения допинговых средств среди спортсменов;
- информирование спортсменов о запрещённых веществах;
- ознакомление спортсменов с их правами обязанностями;
- ознакомление спортсменов с порядком проведения допинг контроля;
- информирование спортсменов об опасности применения допинговых средств для их здоровья;
- информирование по вопросам применения медикаментов в случае заболевания спортсменов;
- контроль знаний антидопинговых правил.

Определения терминов.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период- период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов(ок), тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Для организации антидопинговых мероприятий, рекомендовано использовать материалы, представленные на официальном сайте РУСАДА: <http://rusada.ru/education/materials/>

- Антидопинговый справочник спортсмена;
- Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS;
- Справочное руководство по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- Памятка для тренеров;
- Памятка для родителей;
- Антидопинг. Важные факты и основные моменты.
- Плакат «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность за нарушение»;
- Плакат «Процедура допинг-контроля»;
- Плакат «Вопросы о допинге».

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

Таблица №3

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинго вая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно- тренировоч	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия:

ный этап (этап спортивной специализац ии)				сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенст вования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.4.6 План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся (спортсменов) к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов-методистов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований различного ранга в качестве судей.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания

и навыки, такие как правила поведения в спортивном зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки спортивного инвентаря к занятиям и др., приобретаются обучающимися уже на этапе начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся постепенно знакомятся со спортивной терминологией, с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, составлением документации, необходимой для проведения учебно-тренировочного занятия и соревновательной деятельности, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия (разминка), проведение занятий по ОФП, и СФП, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать действия соперника.

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся, согласно

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

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.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица №4

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических элементов и приемов.	Устанавливаются в спортивной подготовке

		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники акробатического элемента Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства — это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- ✚ Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.
- ✚ Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- ✚ Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- ✚ Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- ✚ Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- ✚ Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- ✚ Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- ✚ Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- ✚ Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- ✚ Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- ✚ витаминизация,
- ✚ физиотерапия,

- ✚ гидротерапия,
- ✚ все виды массажа,
- ✚ русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- ✚ психорегулирующие тренировки,
- ✚ разнообразный досуг,
- ✚ комфортабельные условия быта;
- ✚ создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- ✚ цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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.

Планирование объема восстановительных мероприятий 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, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование

комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ 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 (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 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 до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых 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 максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

План применения восстановительных средств

Таблица № 5

Мероприятия	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1-го	2-го	1-3	4-5		
1. Врачебный контроль						
1.1. Первичное обследование: профотбор, функционального состояния.	в начале года					
1.2. Текущий контроль	в течение года					

1.3. Организация лечения и восстановления спортсменов				в течение года по мере необходимости
2. Педагогический контроль				
2.1. Контроль переносимости нагрузок в занятии, оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных занятий.	на каждом занятии			
2.2. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов.	на каждом занятии			
2.3. Профилактика травм и заболеваний.	на каждом занятии			
3. Самоконтроль				
3.1. Самоанализ внутреннего состояния спортсмена.	ежедневно			
4. Восстановительные мероприятия				
4.1. Организация режима дня и отдыха.	ежедневно			
4.2. Соблюдение рационального питания.	ежедневно			
4.3. Закаливание, массаж, баня, сауна.	по необходимости			
4.4. Физиотерапевтические мероприятия	по необходимости			

Раздел 3. Система контроля

3.1. Система контроля учебно-тренировочного (образовательного) процесса.

Система контроля учебно-тренировочного (образовательного) процесса необходима для получения достоверной информации о качестве учебно-тренировочного (образовательного) процесса и результатах деятельности.

Данные контроля являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.

Основное требование к контролю образовательного процесса — необходимость и достаточность критериев и показателей, на основе которых осуществляется контроль на этапах спортивной подготовки:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "бокс";
- изучение основы безопасного поведения при занятиях «боксом»;
- овладеть основами техники вида спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "бокс";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- получение общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение комплекса контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- укрепление здоровья.
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1. период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд";

2. период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) - Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "бокс";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение комплекса контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- укрепление здоровья;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства - Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил; и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня - межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства – Мастер спорта РФ;
- сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил; и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация является частью системы контроля учебно-тренировочного (образовательного) процесса. В результате ее проведения формируется информация о качестве учебно-тренировочного (образовательного) процесса и результатах образовательной деятельности. Полученные данные являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного (образовательного) процесса.

3.2.1. Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации:

- определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), уровня их спортивной квалификации, по окончании тренировочного сезона,
- перевод спортсменов в другую группу этапа и перевод в группу следующего этапа спортивной подготовки (в том числе досрочно),
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

Промежуточная аттестация проводится для оценки результатов реализации Программы в конце учебного года (июнь-июль) и включает в себя выполнение следующих критериев (требований) к результатам прохождения Программы:

- 1. участие в спортивных соревнованиях различного уровня - результативность участия обучающихся в официальных спортивных соревнованиях отражается в форме Протоколов соревнований;**
- 2. выполнение (подтверждение) спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания);**
- 3. выполнение Контрольно-переводных нормативов (испытаний) по ОФП и СФП (далее – КПН).**

Результаты проведения Промежуточной аттестации представляют собой совокупную информацию внутреннего учебно-тренировочного пространства спортивной школы. Если на одном из этапов спортивной подготовки по Программам, обучающиеся, не выполнили требования Промежуточной аттестации, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том

же этапе спортивной подготовки в следующих случаях:

- по медицинским показаниям (травма – предоставление медицинской справки);
- в связи семейными обстоятельствами (переезд - временная смена места жительства);
- отсутствие финансирования (или недофинансирование) для выполнения требований Программы (невозможность участия в соревнованиях и как следствие невыполнение спортивных разрядов и спортивных званий).

Решение о продолжении обучения на том же этапе спортивной подготовки по Программам или переводе на другой этап или на другой вид спорта принимается на Педагогическом совете.

3.2.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы
(испытания) по видам спортивной подготовки (приложение 1
к Программе)

- (приложение 1 к Программе)
1. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе НП (9 лет) и перевода в возрастную группу (10-11 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе НП (10-11 лет) и перевода в возрастную группу (12 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
 3. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе НП (12 лет) и перевода в учебно-тренировочные группы в возрастную группу (-12-13 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
 4. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ (12-13 лет) и перевода в учебно-тренировочные группы в возрастную группу (14-15 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
 5. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ (14-15 лет) и перевода в учебно-тренировочные группы в возрастную группу (16-17 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
 6. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ (14-15 лет) и перевода в группы ССМ в возрастную группу (14-15 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
 7. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ (16-17

- лет) и перевода в группы ССМ в возрастную группу (16-17 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
8. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе ССМ (16-17 лет) и перевода в группы ССМ в возрастную группу (18 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
 9. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе ССМ (18 лет) и перевода в группы ВСМ в возрастную группу (18 лет и старше) – спортивная дисциплина – бокс.
 10. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе ВСМ (18 лет и старше) – спортивная дисциплина – бокс.
 11. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ (10-11 лет) и перевода в учебно-тренировочные группы в возрастную группу (12-13 лет) – спортивная дисциплина – бокс.
 12. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе УТ (18 лет и старше).

3.2.3. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся (спортсменов) проводится для обучающихся спортсменов, прошедших все (или частично) этапы спортивной подготовки: от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и (или) имеющие спортивное звание и спортивные разряды и представляет собой оценку результатов освоения Дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта по следующим критериям:

- Итоги Промежуточной аттестации;
- Проведение беседы тренера-преподавателя с выпускником по теории физической культуры и спорта (не связанной с физическими нагрузками), в форме: вопрос-ответ.

По окончании обучения по Дополнительным образовательным программам по видам спорта издается приказ о выпуске спортсменов, которым выдается «Зачетная книжка спортсмена» и вручается Свидетельств об окончании спортивной школы, установленного образца

Раздел 4. Рабочая программа по виду «бокс».

Рабочая программа по виду спорта «бокс» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии Программой. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

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

Структура рабочей программы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы:

Титульный лист:

- ✚ Гриф согласования с директором Учреждения;
- ✚ Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

Пояснительная записка:

- ✚ Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;
 - ✚ Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки в котором указывается распределение планируемого количества часов по видам спортивной подготовки согласно процентного соотношения по видам спортивной подготовки, **рассчитан по минимальному количеству часов в год (таблицы №6-11);**
 2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке (таблица №12).
 3. Тематический годовой план, в котором указывается содержание учебного материала, количество часов и сроки освоения (таблица №13).

Таблица №6.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-1 (4,5 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	234	20	20	20	20	18	18	20	20	18	20	20	20
ОФП (общая физическая подготовка)	44,9	105	9	9	9	9	8	8	9	9	8	9	9	9
СФП (специальная физическая подготовка)	136	32	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	0	0												
Техническая подготовка	29,9	70	5	6	6	7	6	6	6	6	6	6	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9,5	22	3	2	2		1	2	2	1	1	2	2	4
Инструкторская и судейская практика	0	0												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,1	5	1			1				1			2	

Таблица №7.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-2 (6 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных занятий	100 %	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ОФП (общая физическая подготовка)	39,7	124	10	11	11	11	10	10	11	10	10	10	10	10

СФП (специальная физическая подготовка)	15,4	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	0													
Техническая подготовка	32	100	8	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8
Тактическая, теоретическая, психол.подготовка	10,9	34	2	2	2	1	4	3	3	3	4	4	2	2
Инструкторская и судейская практика	0													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	2			1				1			2	2

Таблица №8.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-1,2, 3 (10 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час/год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	520	44	43	44	44	43	42	44	44	42	44	42	44
ОФП (общая физическая подготовка)	22	114	9	10	10	10	9	9	9	9	9	10	10	10
СФП (специальная физическая подготовка)	21	109	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	3	15			3	3	3	3		3				
Техническая подготовка	40	208	16	18	18	15	18	17	18	18	18	18	16	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	54	6	5	4	4	3	4	5	3	5	5	4	6
Инструкторская и судейская практика	2	10	2	1			1		3		1		1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	10	2			2				2		2	2	

Таблица №9.

Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-3-5 (16 час/нед)

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	832	70	70	70	70	67	69	70	70	70	70	68	68
ОФП (общая физическая подготовка)	15	124	11	10	10	11	10	10	11	11	10	10	10	10
СФП (специальная физическая подготовка)	17,5	146	12	12	12	12	12	12	14	12	12	12	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	3,8	32	4	3	4	4	3	3	4	3	4			
Техническая подготовка	39,9	332	28	27	28	28	28	27	28	27	28	28	28	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	150	13	13	13	13	12	12	13	14	13	14	10	10
Инструкторская и судейская практика	2,9	24		3	1			3		1	3	2	4	7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,9	24	2	2	2	2	2	2		2		4	4	2

Таблица №10.

Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа ССМ (20 час/нед)

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	1040	87	87	87	87	86	87	87	87	87	86	86	86
ОФП (общая физическая подготовка)	12	124	11	11	10	10	10	10	11	10	10	11	10	10

СФП (специальная физическая подготовка)	20	211	17	18	17	17	17	17	18	20	17	17	17	19
Участие в спортивных соревнованиях	4	41	3	5	3	5	5	5	5	5	5			
Техническая подготовка	35	364	30	30	31	31	30	30	31	30	31	30	30	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Инструкторская и судейская практика	3	31	2	3	4	4	2	3	3	3	0	0	2	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	41	5	1	3	1	3	3	0		5	9	8	3

Таблица №11.

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа ВМС (24 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100%	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
ОФП (общая физическая подготовка)	9	112	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
СФП (специальная физическая подготовка)	17	212	18	18	17	17	17	17	18	20	17	17	17	19
Участие в спортивных соревнованиях	4	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Техническая подготовка	33	412	35	35	35	35	34	34	34	34	34	34	34	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	326	27	27	27	28	26	27	28	28	27	27	27	27
Инструкторская и судейская практика	3	37			3	2	5	6	4		3	3	7	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	8	99	9	9	8	8	8	6	6	8	9	9	9	10

Таблица №12.

Примерный тематический годовой план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:		
	Строевая подготовка, ОРУ		
	Бег, прыжки, элементы ЛА		
	Подвижные игры, эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания ног, поднимания туловища)		
	Скоростно-силовая подготовка (бег, прыжки)		
	Координационная подготовка		
	Гибкость(сед согнувшись, то же ноги врозь, шпагат, мост, упражнения на гибкость плечевых суставов)		
3.	Участие в спортивных соревнованиях:		
	Наименование соревнований:		
4.	Техническая подготовка		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		
	Теоретическая подготовка:		
	Правила поведения и ТБ		
	Спортивная терминология		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	Инструкторская и судейская практика:		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:		

**Примерный учебно-тематический план
(по теоретической подготовке)**

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:	≈ 120/180		
	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 средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈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	≈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 состояния 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	Понятность. 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/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

			баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	...
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	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 и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

ПРИМЕРНЫЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
по этапам подготовки.

ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у спортсменов этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

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

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая

форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля.

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

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в спортивных мероприятиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

Юных спортсменов в спортивных мероприятиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1	Подготовка организма к предстоящей нагрузке		

	Организационный момент Разминка ОРУ в движении ОРУ на месте Прыжковые упражнения Работа с набивными мячами Работа с теннисным мячом		
II.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
2	Решаются поставленные задачи на тренировочное занятие. Отработка перед зеркалами Работа в парах по заданию Спарринги Вольные бои Бой с тенью Скакалка		
III.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
2	- Упражнения на восстановление - Гимнастика боксера - Подведение итогов		

Практический материал

Этап начальной подготовки (НП).

Основная цель тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации бокс, общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники бокса.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники и тактики бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный

№ п/п	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
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 (водном дых-ном строю)
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.	Контрольные упражнения
IV.	Подвижные и спортивные игры

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) УТ(СС).

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных мероприятиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и спортивных мероприятиях.

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

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

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

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

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые

выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;
- тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов;
- медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения функционального состояния организма.

Участие в спортивных мероприятиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи и планируемые результаты на этапах:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях

№ п/п	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
II.	Специальные и 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
Материал 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.	Условные бои
IV.	Тренировочные бои
V.	Вольные бои
VI.	Подвижные и спортивные игры

ДЛЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи и планируемые результаты на этапах:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

На этапе подготовки в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

-достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

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

№	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения
1.	Упражнения для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правый в голову
2.	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой
3.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову
4.	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов
5.	Упражнения в ударах по снарядам
III.	Условные и тренировочные упражнения
IV.	Вольные бои

Раздел 5. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Бокс – это контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках, подразделяется на Олимпийский и профессиональный. Боксерский поединок проходит в ринге и разделен на раунды. Между раундами у боксеров есть минута отдыха. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста, квалификации боксеров и вида соревнования. Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС). Спортивные дисциплины вида спорта «бокс».

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»:

«весовая категория 36 кг»,
«весовая категория 38 кг»,
«весовая категория 40 кг»,
«весовая категория 44 кг»,
«весовая категория 47,627 кг»,
«весовая категория 48,988 кг»,
«весовая категория 50 кг»,
«весовая категория 51 кг»,
«весовая категория 52,163 кг»,
«весовая категория 54 кг»,
«весовая категория 56 кг»,
«весовая категория 57,153 кг»,
«весовая категория 59 кг»,
«весовая категория 61,235 кг»,
«весовая категория 63,5 кг»,
«весовая категория 64 кг»,
«весовая категория 66 кг»,
«весовая категория 67 кг»,
«весовая категория 69 кг»,
«весовая категория 70 кг»,
«весовая категория 72 кг»,
«весовая категория 75 кг»,
«весовая категория 76,203 кг»,
«весовая категория 79,378 кг»,
«весовая категория 80+ кг»,
«весовая категория 81+ кг»,
«весовая категория 90 кг»,
«весовая категория 90,718 кг»,
«весовая категория 92 кг»,
«командные соревнования»

«весовая категория 38,5 кг»,
«весовая категория 42 кг»,
«весовая категория 46 кг»,
«весовая категория 48 кг»,
«весовая категория 49 кг»,
«весовая категория 50,802 кг»,
«весовая категория 52 кг»,
«весовая категория 53,525 кг»,
«весовая категория 55,225 кг»,
«весовая категория 57 кг»,
«весовая категория 58,967 кг»,
«весовая категория 60 кг»,
«весовая категория 63 кг»,
«весовая категория 63,503 кг»,
«весовая категория 65 кг»,
«весовая категория 66,678 кг»,
«весовая категория 68 кг»,
«весовая категория 69,850 кг»,
«весовая категория 71 кг»,
«весовая категория 72,574 кг»,
«весовая категория 76 кг»,
«весовая категория 76+ кг»,
«весовая категория 80 кг»,
«весовая категория 81 кг»,
«весовая категория 86 кг»,
«весовая категория 90+ кг»,
«весовая категория 90,718+ кг»,
«весовая категория 92+ кг»,

Раздел 6. Условия реализации Программы.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, оборудованием и спортивным инвентарем (приложение №7 к изменениям, вносимым в ФССП); спортивной экипировкой (приложение №11 к ФСПП); оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе

организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке

Приложение № 7
к изменениям, вносимым в федеральный
стандарт спортивной подготовки по виду
спорта "бокс", утвержденный приказом
Минспорта России от 22.11.2022 № 1055,
утвержденным приказом
Минспорта России
от 13 февраля 2024 г. № 134

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский электронный	штук	1
6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10.	Зеркало настенное (1 х 2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2 х 1 м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
17.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3

19.	Мешок боксерский электронный	штук	3
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Насос универсальный с иглой	штук	1
26.	Палка гимнастическая	штук	10
27.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
28.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
29.	Платформа для груши пневматической	штук	3
30.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
31.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
32.	Подушка боксерская настенная	штук	2
33.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
34.	Полусфера гимнастическая	штук	3
35.	Ринг боксерский	комплект	1
36.	Секундомер механический	штук	2
37.	Секундомер электронный	штук	1
38.	Скакалка гимнастическая	штук	15
39.	Скамейка гимнастическая	штук	5
40.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
41.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
42.	Стенка гимнастическая	штук	6
43.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
44.	Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна-плеательница	штук	2
47.	Часы информационные	штук	1

48.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
49.	Эспандер ленточный	штук	10
50.	Эспандер ручной	штук	10
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
51.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины « бокс»			
1	Перчатки боксёрские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксёрские соревновательные (10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксёрские соревновательные (12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксёрские соревновательные (14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксёрские соревновательные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксёрский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№.	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		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 боксёра (боксёрки)	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	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	парадный		щегося								
6	Майка боксёрская	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	0,5	1	0,5
7	Носки утеплённые	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Обувь спортивная	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9	Перчатки боксёрские снарядные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Перчатки боксёрские соревновате льные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Перчатки боксёрские тренировочн ые	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Трусы боксёрские	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16	Футоллка утеплённая (толстовка)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Халат		на обучаю щегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18	Шлем боксёрский	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Юбка боксёрская	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. 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 «бокс» а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Распределение работников МБУ, совместно участвующих в реализации Программы, проводится в соответствии со сводным планом комплектования, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами Учреждения.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Минтруда России от 24.12. 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г. регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03. 2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г. регистрационный № 54519), профессиональным стандартом специалист инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утверждённый приказом Минтруда России от 21.04.2022 г., (зарегистрирован Минюстом России № 68615), или Единым классификационным справочником должностей и руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г. регистрационный № 22054).

Другие характеристики - с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

6.3. Перечень информационно-методического обеспечения.

Список литературных источников

Для тренеров-преподавателей:

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2012.
2. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.
10. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.
16. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.

17. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
19. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г

Для лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
4. 100 легендарных боксеров Д.П. Клавусь, М. 2016г

5.2. Список интернет -ресурсов

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс). URL: www.lib.spotedu.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.rok.ru
6. Официальный сайт России www.rusboxing.ru
7. Официальный сайт Российского антидопингового агенства: www.rusada.ru

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОП И СП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (9 ЛЕТ)

И ПЕРЕВОДА В ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ 10-11 ЛЕТ - СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА "БОКС"

№	Наименование	Единица измерения	2024г.
1	1	2	3
2	2	3	4
3	3	4	5
4	4	5	6
5	5	6	7
6	6	7	8
7	7	8	9
8	8	9	10
9	9	10	11
10	10	11	12
11	11	12	13
12	12	13	14
13	13	14	15
14	14	15	16
15	15	16	17
16	16	17	18
17	17	18	19
18	18	19	20
19	19	20	21
20	20	21	22
21	21	22	23
22	22	23	24
23	23	24	25
24	24	25	26
25	25	26	27
26	26	27	28
27	27	28	29
28	28	29	30
29	29	30	31
30	30	31	32
31	31	32	33
32	32	33	34
33	33	34	35
34	34	35	36
35	35	36	37
36	36	37	38
37	37	38	39
38	38	39	40
39	39	40	41
40	40	41	42
41	41	42	43
42	42	43	44
43	43	44	45
44	44	45	46
45	45	46	47
46	46	47	48
47	47	48	49
48	48	49	50
49	49	50	51
50	50	51	52
51	51	52	53
52	52	53	54
53	53	54	55
54	54	55	56
55	55	56	57
56	56	57	58
57	57	58	59
58	58	59	60
59	59	60	61
60	60	61	62
61	61	62	63
62	62	63	64
63	63	64	65
64	64	65	66
65	65	66	67
66	66	67	68
67	67	68	69
68	68	69	70
69	69	70	71
70	70	71	72
71	71	72	73
72	72	73	74
73	73	74	75
74	74	75	76
75	75	76	77
76	76	77	78
77	77	78	79
78	78	79	80
79	79	80	81
80	80	81	82
81	81	82	83
82	82	83	84
83	83	84	85
84	84	85	86
85	85	86	87
86	86	87	88
87	87	88	89
88	88	89	90
89	89	90	91
90	90	91	92
91	91	92	93
92	92	93	94
93	93	94	95
94	94	95	96
95	95	96	97
96	96	97	98
97	97	98	99
98	98	99	100
99	99	100	101
100	100	101	102
101	101	102	103
102	102	103	104
103	103	104	105
104	104	105	

Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП								
Бег на 30 м (сек)		Бег 1000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3х10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Метание мяча весом 150 г (м)		Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками (м)				
мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	не менее	7	6
не более		не более		не менее		не менее		не менее		не менее		не более		не менее		не менее		не менее				
6, 3	6, 5	6, 2	6, 4	10	5	2	-	-	7	+2	+4	9, 7	10, 1	142	130	18	12					

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (10-11 ЛЕТ)
И ПЕРЕВОДА В ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ 12 ЛЕТ СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА "БОКС"

Тренер-преподаватель

" " 2024г.

Нормативы общей физической подготовки																	Нормативы по СФП		Самостоятельно	
Вег на 60 м (сек)		Вег на 1500 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3х10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Метание мяча весом 150 г (м)		Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками (м)		
мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	
не более		не более		не менее		не менее		не менее		не менее		не более		не менее		не менее		не менее		
11,1	11,5	8,3	9,1	12	6	3	-	-	8	+3	+5	9	9,6	147	132	23	15	7	6	

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (12 ЛЕТ)

И ПЕРЕВОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ В ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ 12 - 13 ЛЕТ СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА "БОКС"

Тренер-преподаватель

" " 2024г.

Нормативы общей физической подготовки										Нормативы по СФП						Слабые/не слабые																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
										Бег на 60 м (сек)		не более		10, 2		10, 7		7, 55		8, 15		18		9		5		-		+5		+6		8, 5		8, 9		162		147		27		19		Метание мяча весом 150 г (м)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
										мал		дев		мал		дев		мал		дев		мал		дев		мал		дев		мал		дев		мал		дев		мал		дев		мал		дев																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
										не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
										не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
										Бег 1500 м (мин,сек)		не более		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15		8, 15			

ОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (10-11 ЛЕТ)
И ПЕРЕВОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ В ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ 12 - 13 ЛЕТ СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА "БОКС"

Тренер-преподаватель

" " 2024г.

Нормативы по										Нормативы по СФП										Служебное состояние			
Бег на 60 м (сек)		Бег 2000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3х10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Метание мяча весом 150 г (м)		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-стой на полу, держа тело прямо. Произвести ударыно боксерскому мешку (за 8 сек)		Исходное положение-стой на полу, держа тело прямо. Произвести ударыно боксерскому мешку (за 3 минуты)	
мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
не более		не более		не менее		не менее		не менее		не более		не менее		не менее		не менее		не более		не менее		не менее	
9,5	10,5	9,27	11,27	20	10	7	2	+6	+7	8,1	8,7	175	154	37	33	30	20	27,0	28,0	26	23	244	240

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СП

КОМПЬЮТЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО КУРСУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (12-13 ЛЕТ)

для оценки результатов реализации программы в группах на этапе на учебно-тренировочных занятиях.

Грениер-преподаватель

" 2024г.

Нормативы по СФП		Нормативы по		Бег на 60 м (сек)		Бег 2000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3х10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Метание мяча весом 150 г (м)		Нормативы по СФП	
мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
9,1	10,2	9,27	11,27	25	11	9	2	+6	+8	7,7	8,7	193	162	40	35	35	21	27,0	28,0	26	23	244	240
не более		не более		не менее		не менее		не менее		не более		не менее		не менее		не менее		не более		не менее		не менее	
Бег на 60 м (сек)		Бег 2000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3х10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Метание мяча весом 150 г (м)		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести ударыто боксерскому мешку (за 8 сек)		Исходное положение-стоя на полу, ударыто боксерскому мешку (за 3 минуты)	

Тренер-преподаватель

2024г.

[illegible]

КС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (14-15 ЛЕТ)
И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ 14-15 ЛЕТ СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА "БОКС"

Тренер-преподаватель

" " 2024г.

Нормативы по ОФП										Нормативы по СФП										Стандартные значения											
Бег на 60 м (сек)	юн	дев	не более	не менее	не менее	не менее	не менее	не более	не более	не более	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев		
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 2000 м (мин,сек)	юн	юн	не более	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	юн	дев	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	юн	дев	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег челночный 10х10 м с высокого старта	юн	дев	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более	не более												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор спиной. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее												
	юн	дев																		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	юн	дев																													

Б.А.С

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (16-17 ЛЕТ)
И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ 16-17 ЛЕТ СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА "БОКС"

Тренер-преподаватель

" " 2024г.

Нормативы по ОФП										Нормативы по СФП										Самостоятельно										
№	Вег на 100 м (сек)		Вег 2000 м (мин,сек)		Вег 3000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)		Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,сек)		Бег челночный 10x10 м с высокого старта		Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)		Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)		Исходное положение стоя на полу, удерживая боксерскому мешку (за 8 сек)		Исходное положение стоя на полу, удерживая боксерскому мешку (за 3 минуты)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	не менее	не менее
13,4	15,8	-	9,5	12,4	-	42	30	15	8	+13	+16	230	185	50	44	16,3	23,30	25,0	25,5	10	7	10	7	26	24	303	297			

БОК

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (18 ЛЕТ И СТАРШЕ)
И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА "БОКС"

Тренер-преподаватель _____

" " 2024г.

Нормативы по ОФП										Нормативы по СФП										Стандартное состояние									
Бег на 100 м (сек)		Бег 2000 м (мин,сек)		Бег 3000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)		Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)		Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 сек)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело боком. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 минуты)	
																						юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
не более		не более		не более		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не более		не более		не более		не менее		не менее		не менее		не менее	
13, 1	15, 6	-	9, 4	12, 0	-	47	37	16	9	+13	+16	235	195	51	45	16, 1	23, 30	25, 0	25, 5	10	7	10	7	30	27	310	300		

Б.С.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (16-17 ЛЕТ)
И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА "БОКС"

Тренер-преподаватель

" " 2024г.

Нормативы по ОФП										Нормативы по СФП																						
Вег на 100 м (сек)		Вег 2000 м (мин,сек)		Вег 3000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Кросс на 3 км (вег по пересеченной местности) (мин, сек)		Кросс на 5 км (вег по пересеченной местности) (мин, сек)		Бег челночный 10х10 м с высокого старта				Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)		Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 сек)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 минуты)		
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев													юн
13, 2	не более	-	10, 5	12, 15	-	45	35	15	8	+13	+16	233	190	50	44	16, 1	23, 00	25, 0	25, 5	10	7	не менее	10	7	не менее	10	7	не менее	26	24	303	297

Тренер-преподаватель

2024г.

Нормативы по ОФП										Нормативы по СФП																																	
Бег на 100 м (сек)	юн	дев	Бег 2000 м (мин,сек)	юн	дев	Бег 3000 м (мин,сек)	юн	дев	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	юн	дев	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	юн	дев	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	юн	дев	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	юн	дев	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	юн	дев	кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	юн	дев	кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение - упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)	юн	дев	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Пронести удары по боксерскому мешку (за 8 сек)	юн	дев	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Пронести удары по боксерскому мешку (за 3 минуты)				
	не более			не более			не более			не менее			не менее			не менее			не менее			не менее			не менее			не менее			не менее			не менее			не менее			не менее		не менее	
	13,1	15,4		-	9,4		12,00	-		50	40		16	10		+13	+16		240	200		51	45		16	22,50		24,0	25,0		10	7		10	7		32	30		321	315		

Тренер-преподаватель

" 2024г.

Нормативы по ОФП		Бег на 100 м (сек)		Бег 2000 м (мин,сек)		Бег 3000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)		Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение - упор спирав. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)		Исходное положение - упор спирав. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение (кол-во раз)		Исходное положение - упор спирав. удерживание прямо. Произвести удары боксерскому мешку (за 8 сек)		Исходное положение - упор спирав. удерживание прямо. Произвести удары боксерскому мешку (за 3 минуты)	
								юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев			юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
не более	13,1	15,4	-	9,4	12,00	-	50	40	16	10	10	16	200	240	200	51	45	16	22,50	24,0	25,0	10	7	32	30	321	315				
	не более		не более		не более		не менее		не менее		не менее		не менее		не более		не более		не более		не менее		не менее		не менее		не менее				

2024г.

Нормативы по ОФП

Нормативы по СФП

Стандартное состояние