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

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета

Протокол от «25» августа 2026г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ И.А. Репина

Приказ от «01» сентября 2026г. №219

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

«БОКС»

срок реализации программы соответствует сроку действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«бокс»

Разработчик программы:
Заместитель директора по спортивной работе
Ольга Александровна Колесникова

г. Новочеркасск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.1.	**Общие положения.**	**3**
1.2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**	**4**
1.2.1.	Срок реализации Программы и возраст зачисления.	**5**
	Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этапы спортивной подготовки	**6**
	Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки	**14**
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.	**15**
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	**16**
	Структура учебно-тренировочного занятия	**17**
	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	**19**
	Объем соревновательной деятельности	**19**
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	**22**
	Соотношение видов спортивной подготовки	
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	**22**
1.2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	**25**
1.2.7.	План инструкторской и судейской практики.	**27**
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	**29**
1.3.	**Система контроля.**	**31**
1.3.1.	Требование к результатам прохождения спортивной подготовки	**31**
1.3.2.	Общие требования участие в соревнованиях	**33**
1.3.3.	Оценка результатов освоения Программы	**33**
	Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации.	**33**
1.4.	**Рабочая программа по виду спорта «бокс».**	**33**
1.4.1.	**Примерный программный материал на учебный год**	**37**
1.5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта**	**42**
1.5.1.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»	42
1.5.2.	Кадровые условия.	43
1.5.3.	Требования к материально-техническим условиям	43
1.6.	Информационно-методические условия реализации Программы	47
	Приложение 1 к Программе	48
	Приложение 2 к Программе	49
	Приложение 3 к Программе	61
	Приложение 4 к Программе	72

1.1. Общие положения.

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» - спортивная дисциплина "бокс"(далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» утвержденным приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 года № 1076 (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 Министерства спорта 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 30.05.2023 года №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 года №634»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 года№612"Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Правила вида спорта «бокс»;
- ЕВСК по виду спорта «бокс» (нормы, требованияи условия их выполнения по виду спорта «бокс».
- Устав МБУ ДО СШ №2.

Программа служит документом для эффективного построения учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения – (далее - обучающими (спортсменами)) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов, таких как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности в соответствии с их возрастными нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- ❖ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- ❖ умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- ❖ развивать понимание о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные **задачи,** решаемые в процессе спортивной подготовки:

- Освоение техники и тактики избранного вида спорта – «бокс».
- Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсменов (интегральная подготовка).
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
- Подготовка инструкторов и судей по виду спорта.

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

Основными сторонами подготовленности спортсменов являются виды подготовки в процентном 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,
- ➢ самостоятельная работа

Характеристика Программы.

1.2.1. Срок реализации Программы.

Срок реализации Программы зависит от продолжительности этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, индивидуальных особенностей физической и специальной физической подготовленности спортсмена, выполнения спортивных

разрядов и спортивных званий и варьируется в зависимости от минимального возраста лиц для зачисления и перевода на другие этапы спортивной подготовки.

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

- Этап начальной подготовки (далее – НП) - 3 года

Наименование групп - **НП-1, НП-2; НП-3**

- Этап учебно-тренировочный (далее – ТГ) – 5 лет

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).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин, и учитываются Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка спортсменов осуществляется на основе обязательного соблюдения **требований безопасности (приложение 4 к Программе)** и учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «бокс».

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказом Минспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

Сроки реализации этапов спортивной подготовки
и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)
Этап НП	3	**9**	10
Этап УТ	2-5	**12**	8
Этап ССМ	не ограничивается	***14***	*2*
Этап ВСМ	Не ограничивается	***16***	*1*

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

На этапы НП и УТ также могут быть зачислены лица, старше установленного минимального возраста. Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ -не ограничивается.

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, согласно представленных в **(приложения №6-№9 к ФССП).**

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказом Минспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

N 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 1 000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
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 1 000 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	+3
2.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	

			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
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 1 500 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	+4
3.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
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 № 7
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказомМинспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ 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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
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 1 500 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.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
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 2 000 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	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35

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 2 000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3 000 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	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 х 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
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказомМинспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯСПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
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 2 000 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	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	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	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-

2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
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 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10 х 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.	количество раз	не менее	

	Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение		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 № 9
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказомМинспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫИ СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				

2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10 х 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"			

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и

сроки формирования учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение самостоятельно:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки, с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов и возраста спортсменов;
- учитывает возможность перевода спортсменовиз других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества спортсменов, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приложение №1 к ФССП);
- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;
- *проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год*

и включает в себя оценку уровня подготовленности спортсменов посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступленияспортсменов на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности, травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.Перевод (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического советана основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки,спортсмены вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии).

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится в конце учебного года (календарного года - (тренировочного сезона) по следующим основным критериям:

1. выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
2. итоги проведения промежуточной аттестации.

2.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах:

Этап начальной подготовки:

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

Этап – учебно-тренировочный этап:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в учебно-тренировочных группах.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе высшего спортивного мастерства;

2.2. результаты выступления спортсменов на официальных спортивных соревнованиях в течении спортивного сезона;

2.3. выполнение и (или) присвоение спортивных разрядов**.**

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

- кадровые перестановки в Учреждении;
- перевод обучающегося в группу к другому тренеру-преподавателю и на другой вид спорта;
- перевод спортсменов из других учреждений (Организаций);
- распределения недельной нагрузки тренера-преподавателя.

Специфика вида спорта «бокс» заключаетсявцелевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и предполагает вариативность перевода спортсменов на следующий этап обученияи (или) продолжение обучения на том же этапе обучения по группам на этапах подготовки.

Решение вопросов формирования состава спортсменов в учебно-тренировочных группах принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

1.2.2. Объем дополнительной образовательной Программы.

Программа рассчитана на 52 недели в году, обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузкак объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.ОбщийгодовойобъемПрограммыдля этапов спортивной подготовки **(приложение №2 к ФССП).**

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказомМинспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивнойподготовки					
	ЭтапНП		Этап УТ		ЭтапССМ	ЭтапВСМ
	НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
Количество Часовв неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее Количествочасов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	10402-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:на этапе НП - двух часов;на этапе УТ - трех часов;на этапахССМ и ВСМ - четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

- учебно-тренировочные занятия,
- самостоятельная работаспортсменов 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 ССМ и ВСМ.

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 спортсменов;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 Программы 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 спортсменовпо 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.

Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для спортсменов, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или)в спортивные сборные команды Российской Федерации и формирует количественный состав спортсменов для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамкахПрограммы является **учебно-тренировочное занятие**с учебно-тренировочной группой, проводимое под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по общепринятой схеме согласно расписанию на учебный год.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала изакреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствованиефизической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а на теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведенияпо технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся соспортсменамис учетом их возраста и объема знаний.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями(например, в виде беседы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава спортсменов и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе, тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические (гимнастические) упражнения, самостраховка, упражнения на растяжку и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решенияконкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствуетпостепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем учебно-тренировочной нагрузки.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру

общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Завершать тренировку необходимо на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей обучающихся.В зависимости от цели и задач в подготовке спортсменовиспользуют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятиянаправлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке преимущественно применяют комплексные мероприятия.

Тематические занятиясвязаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Групповые программы предусматривают повышенное требование к взаимодействию между спортсменами, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.В групповых занятиях спортсмены выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах спортсменыполучают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные спортсмены получают самостоятельные задания.Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность спортсменов. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В ***индивидуальных занятиях***используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером-преподавателем и спортсменом. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных (мероприятий) сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности, задач и уровня, предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП №3).

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказомМинспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ МЕДИЦИНСКИМ ОСМОТРАМ

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 НП	Этап УТ	Этап ССМ	Этап ВСМ
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, федеральной территории "Сириус"	-	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта «бокс», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленностии состоянием тренированности спортсменов(приложение №4 к ФССП).

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказомМинспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭтапНП		Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
	НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

Контрольныесоревнованияпроводятсясцельюопределенияуровняподготовленности спортсменов, оценивается уровень развития физических качеств,выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могутвыполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так испециально организованные Учреждением.

ОсновныесоревнованияпроводятсясцельюдостиженияспортивныхрезультатовивыполнениятребованийЕдинойвсероссийскойспортивнойклассификации.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены - соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК и правилам вида спорта «бокс»;имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

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

Характеристика соревнований

Соревнования по виду спорта «бокс» проводятся в спортивных дисциплинах в соответствие с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

- весовыекатегории;
- командные соревнования
- кулачный бой
- удар на силу
- удар на скорость
- интерактивный бокс

Терминология, употребляемаяпри обозначении весовыхкатегорий	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14лет	Юношии девушки 15-16лет	Женщины 19-40лети юниорки 17-18лет, 19-22года	Мужчины 19-40лети юниоры 17-18лет, 19-22год
	Дог	До кг	До кг	До кг	До кг
Первая супернаилегчайша		34-36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37-40	40			
Вторая суперлегчайшая	42	42			
Третья суперлегчайшая	44	44			
Суперлегчайшая	46	46	44-46		
Первая наилегчайшая	48	48	48	45-48	46-48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	-	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67

Вторая полусредняя	66		66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75
Средняя	75		75	75	80
Полутяжелая	80		80	81	86
Тяжелая	90		80+	81+*	92
Супертяжелая					92+

*Только женщины.

В поединках мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у Боксеров, имеющих вес в диапазоне до 40 кг, не превышала 1,5– кг;в диапазоне от 40 до 64 кг– 2– х кг; 64 кг–70 кг–3-х кг; 70– 78 кг– 4–х кг; свыше 78 кг– 5 кг.

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжелой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке при условии, если это оговорено Положением или Регламентом.

На Олимпийских играх для мужчин установлены семь весовых категорий: наилегчайшая– 51 кг, легчайшая– 57 кг, легкая– 63,5 кг, полусредняя– 71 кг, средняя– 80 кг, тяжелая– 92 кг, супертяжелая–92 + кг; для женщин шесть весовых категорий: наилегчайшая– 50 кг, легчайшая– 54 кг, полулегкая– 57 кг, легкая- 60 кг, полусредняя– 66 кг, средняя– 75 кг.

Виды соревнований.

Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные.

В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях первое место занимает Боксер, закончивший соревнования без поражений; второе место– Боксер, проигравший финальный бой; третьи места– Боксеры, проигравшие полуфинальные поединки. 5

В командных соревнованиях определяются результаты команд, в лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты. Очки за командное первенство начисляются в соответствии с положением о соревнованиях.

Система проведения соревнований.

Соревнования могут проводиться по системе с выбыванием проигравших Боксеров после первого поражения или с выбыванием после второго поражения, а также по круговой системе.

Условия проведения соревнований. В соответствии с возрастными группами участников соревнований устанавливаются различные требования по максимальному количеству разрешенных на соревнованиях боев и требуемому количеству дней отдыха между боями (таблица №1).

Таблица №1

Количество боев на соревнованиях и дней отдыха между боями.

Возраст Боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях/ Количество дней отдыха между боями		
	До чемпионата (первенства) включительно		
	Субъекта Российской Федерации	Федерального округа (ФСО)	России
Мальчики и девочки (12 лет)	2/1	2/1	2/1
Юноши и девушки (13-14 лет)	4/1	5/2	5/2
Девушки (15-16 лет)	4/1	5/1	5/2
Юноши(15-16 лет)	4/1	5/1	5/1
Юниоры и юниорки (17– 18 лет), юниоры и юниорки (19– 22 года)	5/1	5/1	5/1
Мужчины, женщины	5/1	5/1	5/1

ВовсехслучаяхБоксернедолженпроводитьболееодногобоявдень. Минимальный период отдыха между боями на соревнованиях, который составляет не менее 12 часов.

Условия проведения соревнований смежных возрастных групп и спортивныхзванийиспортивныхразрядов.

Юношам и девушкам разрешается проводить бои с Боксерами старшей возрастной группы смежного года рождения. Юниорам и юниоркам, достигших возраста 18 лет, разрешается участвовать в соревнованиях среди женщин на основаниизаявленияличноготренера.

Разрешается проводить бои между Боксерами смежных спортивных разрядов. При условии допуска Боксеров первого спортивного разряда им разрешается проводить бои с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса. При проведении поединков условия должны соответствоватьтребованиям,предъявляемымкстаршейвозрастнойгруппеиболеевысокому спортивномуразрядупорешениюкомиссииподопуску.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»определяетобщийобъемнагрузкипо Программе (в часах) (приложение № 2 к ФССП) и рассчитывается в процентном соотношениипо видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки **(приложение №5 к ФССП).** Составляется и утверждается ежегодно на 52 недели(в часах) и определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процессав рамках деятельности Учреждения.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказомМинспорта России от 04 декабря 2026 года № 1076

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 – дисциплина - БОКС					
		Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
		НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
1.	ОФП (%)	38 - 45	36 - 42	20 - 22	15 - 17	12 - 14	9 - 10
2.	СФП (%)	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 (примерный) учебно-тренировочный план по Программе по этапам и годам спортивной подготовки представлен в **(Приложение 1к Программе).** Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий на учебный год для каждого этапа спортивной подготовки представлен в **(Приложение 2 к Программе).**

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарныйпланвоспитательнойработысоставляетсянаучебныйгод, направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;воспитаниелидерских качеств,ответственностиипатриотизма;всестороннее гармоничное развитие физических качеств;укреплениездоровья спортсменов;привитиенавыковздоровогообразажизни;формированиеосновбезопасногопо

ведениянризанятияхспортом;развитиеисовершенствованиенавыковсаморегуляцииисамок онтроля (таблица № 2).

Таблица №2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),	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

	готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить детям интерес к занятиям спортом, любовьк виду спорта. Без должной мотивациик занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и

других мероприятий. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление на различных районных и городских мероприятиях, поздравление с днем рождения

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анаприми́н (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

План антидопинговых мероприятий,направленныйнапредотвращениедопингав спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год

направленнапредотвращениедопингавспортеиборьбусним.В план, вносятся следующие мероприятия: беседысобучающимисявусловияхучебно-тренировочныхзанятий;беседысродителямиврамкахродительскихсобранийоб определении понятия «допинг», последствияхдопинга в спорте для здоровьяспортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговыхправил, обособенностяхпроцедурыпроведения допинг-контроля (таблица №3).

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап НП	Теоретическое занятие	«Что такое допинг в спорте?»	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	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 на сайте РУСАДА
	Онлайнобучениенасайте РУСАДА с помощью родителей		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап УТ	Теоретическое занятие	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	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 на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап ССМ и ВСМ	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
	Семинар	«Видынарушений Антидопинговыхправил», «Процедура допинг-контроля» «ПодачазапросанаТИ» «СистемаАДАМС»	1-2разавгод	

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора и судьи начинают прививаться еще на этапе начальной подготовки и осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:построить группу и подать основные команды в движении;составить конспект и провести разминку в группе;определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;провести учебно-тренировочное занятие в группах этапа НП под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:составить положение о проведении соревнований (внутришкольные, внутригрупповые и т.д.);участвовать в судействе соревновательных тренировок совместно с тренером-преподавателем;участвовать в судействе внутришкольных или

внутригрупповых соревнований (самостоятельно);участвовать в судействе официальных соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 3-2-1 спортивных разрядов, КМС, МС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе ССМ и ВСМ спортсмены привлекаются к судейству городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований по виду спорта, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся этапов ССМ и ВСМ квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практик представлены в таблицах №4, №5

Таблица №4

План инструкторской практики.

№ п/п	Темы инструкторской практики	Этап НП 1-2-3	Этап УТ		Этап ССМ и ВСМ
			1-2-3	4-5	
1.	Навыки строевой подготовки	-	+	-	-
2.	Участие в подготовкек соревнованиям	-	+	+	+
3.	Учет спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+
4.	Анализ выступленияв соревнованиях	-	-	+	+
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	-	-	+	+
6.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия в группах НП	-	-	-	+
7.	Самостоятельное проведение различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
8.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами об истории вида спорта, о спортсменах школы – победителях и призерах всероссийских соревнований	-	-	-	+
9.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований	-	-	+	+

Таблица № 5

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	Этап НП	Этап УТ		Этап ССМ и ВСМ
			1-2-3	4-5	
1.	**<u>Теоретическая подготовка</u>** Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	Порядок вступления в соревнованиях команд и участников.	-	-	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах	-	-	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	-	-	+	+

	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+
	Рефери соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+
	Оценка выступлений, шкала баллов	-	-	-	+
2.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	-	-	+
	Особенности судейства упражнений групповых программ	-	-	+	+
	Классификация дисциплин, особенности технических элементов программ	-	-	-	+
	Методика и техника судейства.	-	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+

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

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на спортсменов.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем, родителями (законными представителями).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

План применения восстановительных средств (таблица №6) разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждогоспортсменаи потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности.

У спортсменовнаблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

***Педагогические средства восстановления*:**

- Рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- Чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корригирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэронизациякислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе ССМ после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Таблица №6

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП 1-2-3	УТ		ССМ и ВСМ
				1-2-3	4-5	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	Тренер-преподаватель, медработник	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	Тренер-преподаватель, медработник	-	-	+	+

1.3. Система контроля.

Система контроля учебно-тренировочного процесса необходима для получения достоверной информации о качестве учебно-тренировочного 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.

1.3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладение основами техники вида спорта «бокс»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- 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; соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом 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; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий

- формирование т повышение уровня разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- изучить основные методы саморегуляции и овладеть общими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.
- повышение уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил; соблюдение антидопинговых правил и не нарушение их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин вида спорта «бокс»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин вида спорта «бокс»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для спортивных дисциплин вида спорта «бокс», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

1.3.2. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» для спортивных дисциплин вида спорта «бокс»).

1.3.3. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

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

Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации:

- определение уровня физической и технической подготовленности спортсменов, уровня их спортивной квалификации, по окончанию 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.

Контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта «бокс» (приложения №6-№9 к ФССП). Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапах спортивной подготовки **представлены в Приложении №3 к Программе.**

1.4. Рабочая программа по виду спорта.

Рабочая программа по виду спорта «бокс» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии с 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, фиксируетсостав 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 инструментарии тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результатучебно-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 инструментарии учебно-тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

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 учебно-тренировочных занятий	**100 %**													
ОФП (общая физическая подготовка)														
СФП (специальная физическая подготовка)														
Участие в спортивных соревнованиях														
Техническая подготовка														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка														
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
Восстановительные мероприятия														
Интегральная подготовка (%)														
Общее количество часов (в год)														

Примерный тематический годовой план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	**Общая физическая подготовка:**		
2.	**Специальная физическая подготовка:**		
3.	**Участие в спортивных соревнований:**		
	Наименование соревнований:		
4.	**Техническая подготовка:**		
5.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**		
	Теоретическая подготовка:		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология вида спорта, правила вида спорта		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	**Инструкторская и судейская практика:**		
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:**		

Программный материал на учебный год

Разделы программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
ОФП	

СФП	
Техническая подготовка	
Инструкторская и судейская практика	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Планируемый результат (место, баллы)

Учебно-тематический планпо этапам спортивной подготовки, включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке

Этапы СП	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питаниеспортсменов	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

этап УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ и ВСМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.

	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.

1.4.1. Примерный программный материал на учебный год

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 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			
3	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 зашита 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

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.

№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

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 ВСМ 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

1.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта.

Официальные спортивные соревнования, включенные в ЕКП, а так же чемпионаты, кубки и первенства субъектов Российской Федерации, могут проводиться в следующих возрастных группах:

Мальчикиидевочки(младшийвозраст)- 12лет
Юношиидевушки(среднийвозраст) - 13–14лет
Юношиидевушки(старшийвозраст) - 15–16лет
Юниорыиюниорки(среднийвозраст) - 17–18лет
Юниорыиюниорки(старшийвозраст) - 19–22года
Мужчиныиженщины - 19–40лет

Указанное число лет должно исполниться спортсмену в календарный год проведения соревнований.

Ввозрастнойгруппе«мальчикиидевочки(12лет)» - спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования

1.5.1 Отличительные особенности спортивных дисциплинвида спорта«бокс»

Правила вида спорта «бокс» разработаны Общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «бокс» (далее Федерация) с учетом основных требований Технического регламента и Правил соревнований по боксу Международной ассоциации бокса (IBA), и являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по боксу на всей территории Российской Федерации.

При проведении соревнований, в случае возникновения спорных ситуаций, не предусмотренных Правилами, трактовка осуществляется по Правилам IBA. Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены (далее также-Спортсмены/Боксеры/Бойцы) и спортивные судьи), принимающие участие в соревнованиях,обязаны в своих действиях руководствоваться Правилами.Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС).Спортивные дисциплины вида спорта «бокс».

«весовая категория 36 кг»,
«весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг»,
«весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг»,
«весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг»,
«весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг»,
«весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг»,
«весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг»,
«весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг»,
«весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг»,
«весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг»,
«весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг»,
«весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг»,
«весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг»,
«весовая категория 61,235 кг», «весовая категория63 кг»,
«весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг»,
«весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг»,
«весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг»,
«весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг»,
«весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг»,
«весовая категория70 кг», «весовая категория 71 кг»,

«весовая категория 72 кг», «весовая категория72,574 кг»,
«весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг»,
«весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг»,
«весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг»,
«весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг»,
«весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг»,
«весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»,
«весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг»,
«весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг»,
«командные соревнования»

1.5.2. Кадровые условия.

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом "Спортсмен", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54515), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

1.5.3. Требования к материально-техническим условиям.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022,

регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный N 75373), **действует до 01.01.2027.**

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с Учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с Учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение №10
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказомМинспорта России от 04 декабря 2025 № 1076

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гонг боксерский электронный	штук	на организацию	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Груша боксерская насыпная (набивная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Канат спортивный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат-протектор настенный (2 х 1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мешок боксерский (110 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мешок боксерский (130 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Мешок электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на организацию	1
22.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Перекладина навесная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Подвесная система для боксерской, груши	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

	насыпной/набивной			
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
30.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренажерный зал	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера-преподавателя	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38.	Часы информационные	штук	на тренировочный спортивный зал	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
41.	Эспандер ручной	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 № 1076

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица №1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "бокс"			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

1.6. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Спортивная медицина: Дубровский В.И., Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2026 г.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
6. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.
10. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
12. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г

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 практикафизической культуры» (Электронный ресурс). URL: www. lib. spotedu.ru5.Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.rok.ru

6. Официальный сайт Россииwww. rusboxing. ru
7. Официальный сайт Российского антидопингового агенства: www. rusada. ru

Приложение 1 к ПРОГРАММЕ

Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе
по виду спорта "БОКС"
для спортивной дисциплины"БОКС"

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																	
		Этап начальной подготовки							Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ			Этап ВСМ		
		1				2-3			1-2-3			4-5								
		часы				часы			часы			часы			часы			часы		
		%	4,5	%	6	%	6	8	%	10	14	%	16	18	%	20	24	%	24	32
			234		312		312	416		520	728		832	936		1040	1248		1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	*44*	**103**	*44*	**137**	*38*	**119**	**158**	*20*	**104**	**146**	*16*	**133**	**150**	*14*	**146**	**174**	*10*	**125**	**166**
2	Специальная физическая подготовка (%)	*14*	**33**	*14*	**44**	*16*	**50**	**67**	*20*	**104**	**146**	*20*	**166**	**187**	*20*	**208**	**250**	*18*	**225**	**300**
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)		**0**			*0*	**0**	**0**	*2*	**10**	**15**	*3*	**25**	**28**	*3*	**31**	**37**	*3*	**37**	**50**
4	Техническая подготовка (%)	*30*	**70**	*30*	**94**	*34*	**106**	**141**	*36*	**188**	**262**	*35*	**291**	**327**	*32*	**333**	**400**	*32*	**400**	**532**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	*10*	**23**	*10*	**31**	*10*	**31**	**42**	*18*	**94**	**131**	*22*	**183**	**206**	*25*	**260**	**312**	*26*	**324**	**433**
6	Инструкторская и судейская практика (%)	*0*	**0**	*0*			**0**		*2*	**10**	**14**	*2*	**17**	**19**	*2*	**20**	**25**	*3*	**37**	**50**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	*2*	**5**	*2*	**6**	*2*	**6**	**8**	*2*	**10**	**14**	*2*	**17**	**19**	*4*	**42**	**50**	*8*	**100**	**133**
	ИТОГО	*100*	**234**	*100*	**312**	*100*	**312**	**416**	*100*	**520**	**728**	*100*	**832**	**936**	*100*	**1040**	**1248**	*100*	**1248**	**1664**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-1-го года обучения для спортивной дисциплины БОКС

4.5	**час**	**в**	**неделю**	**234**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***20***	***20***	***20***	***20***	***18***	***18***	***20***	***20***	***18***	***20***	***20***	***20***	234
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*44*	**103**	9	9	9	9	7	7	9	9	8	9	9	9	103
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*14*	**33**	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	33
3	Участие в спортивных соревнованиях		**0**													0
4	Техническая подготовка	*30*	**70**	6	6	7	5	7	7	6	6	4	5	5	6	70
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*10*	**23**	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	23
6	Инструкторская и судейская практика	*0*	**0**													0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**5**				1	1				1	1	1		5
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**234**	**20**	**20**	**20**	**20**	**18**	**18**	**20**	**19.47**	**18**	**20**	**20**	**20**	**234**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-1-го года обучения для спортивной дисциплины БОКС

6	**час**	**в**	**неделю**	**312**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	312
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*44*	**137**	12	10	10	9	8	10	12	12	12	14	14	14	137
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*14*	**44**	4	4	2	4	2	2	4	4	4	5	5	4	44
3	Участие в спортивных соревнованиях															0
4	Техническая подготовка	*30*	**94**	7	9	12	9	15	13	6	7	6	3	3	4	94
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*10*	**31**	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	31
6	Инструкторская и судейская практика	*0*														0
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**6**				1			1		1	1	1	1	6
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-2 - 3-го годов обучения для спортивной дисциплины БОКС

6	**час**	**в**	**неделю**	**312**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	312
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*38*	**119**	10	10	10	8	8	8	12	12	8	11	11	11	119
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**50**	4	3	3	4	3	3	4	4	4	6	6	6	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	*0*	**0**													0
4	Техническая подготовка	*34*	**106**	9	11	10	10	13	12	6	7	10	6	6	6	106
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*10*	**31**	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	31
6	Инструкторская и судейская практика		**0**													0
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**6**				1			1		1	1	1	1	6
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-2 - 3-го годов обучения для спортивной дисциплины БОКС

8	**час**	**в**	**неделю**	**416**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*36*	*36*	*34*	*36*	*32*	*32*	*34*	*36*	*32*	*36*	*36*	*36*	416
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*38*	**158**	14	14	14	11	10	10	14	14	10	16	16	15	158
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**67**	6	6	5	6	4	4	6	6	5	7	6	6	67
3	Участие в спортивных соревнованиях	*0*	**0**													0
4	Техническая подготовка	*34*	**141**	12	11	13	14	15	16	10	11	12	8	9	10	141
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*10*	**42**	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	42
6	Инструкторская и судейская практика															0
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**8**		1		1	1			1	1	1	1	1	8
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**416**	**36**	**36**	**34**	**36**	**32**	**32**	**34**	**36**	**32**	**36**	**36**	**36**	416

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1- 2 - 3-го годов обучения для спортивной дисциплины БОКС

10	**час**	**в**	**неделю**	**520**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*44*	*43*	*43*	*44*	*43*	*43*	*44*	*43*	*43*	*44*	*43*	*43*	520
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**104**	8	8	8	8	6	6	10	8	8	12	12	10	104
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**104**	8	8	8	8	6	6	10	8	8	12	12	10	104
3	Участие в спортивных соревнованиях	*2*	**10**			2	2			2		2	2			10
4	Техническая подготовка	*36*	**188**	19	18	16	15	23	24	12	16	14	9	9	13	188
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*18*	**94**	8	8	8	9	6	6	9	9	9	6	8	8	94
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**10**				1	1			1	1	2	2	2	10
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**520**	**44**	**43**	**43**	**44**	**43**	**43**	**44**	**43**	**43**	**44**	**43**	**43**	520

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1- 2 - 3-го годов обучения для спортивной дисциплины БОКС

14	**час**	**в**	**неделю**	**728**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***61***	***61***	***61***	***61***	***59***	***59***	***61***	***61***	***61***	***61***	***61***	***61***	728
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**146**	12	12	12	12	10	10	11	11	11	15	15	15	146
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**146**	12	12	12	12	10	10	11	11	11	15	15	15	146
3	Участие в спортивных соревнованиях	*2*	**15**		1	1	2	1	2	2	2	2	2			15
4	Техническая подготовка	*36*	**262**	24	22	23	20	26	26	23	23	22	15	19	19	262
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*18*	**131**	12	12	12	12	9	10	12	12	10	10	10	10	131
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**14**	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2			14
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**14**				1	2			1	4	2	2	2	14
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**728**	**61**	**61**	**61**	**61**	**59**	**59**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	728

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-го годов обучения для спортивной дисциплины БОКС

16	**час**	**в**	**неделю**	**832**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***70***	***70***	***69***	***70***	***68***	***68***	***70***	***70***	***70***	***69***	***69***	***69***	832
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**133**	11	11	10	10	10	8	10	10	10	14	14	15	133
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**166**	14	15	13	13	10	10	15	15	13	16	16	16	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	*3*	**25**	2	2	3	4	2	2	2	4	4				25
4	Техническая подготовка	*35*	**291**	25	24	24	24	31	34	25	23	23	19	20	19	291
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*22*	**183**	16	16	16	16	12	12	16	15	14	16	17	17	183
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**17**	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2			17
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**17**		1	1	1	2	1		1	4	2	2	2	17
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**832**	**70**	**70**	**69**	**70**	**68**	**68**	**70**	**70**	**70**	**69**	**69**	**69**	832

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-го годов обучения для спортивной дисциплины БОКС

18	**час**	**в**	**неделю**	**936**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	936
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**150**	12	12	12	12	10	10	12	12	10	16	16	16	150
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**187**	15	15	15	15	12	12	15	15	15	20	20	18	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	*3*	**28**	2	2	2	4	2	2	4	3	5	2			28
4	Техническая подготовка	*35*	**327**	30	30	30	24	40	40	23	27	25	16	20	22	327
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*22*	**206**	18	18	18	18	12	12	20	18	16	20	18	18	206
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**19**	1	1	1	3	1	1	3	2	3	1	1	1	19
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**19**				2	1	1	1	1	4	3	3	3	19
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	936

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ССМ для спортивной дисциплины БОКС

20	**час**	**в**	**неделю**	**1040**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***87***	***87***	***87***	***87***	***85***	***85***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	***87***	1040
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*14*	**146**	12	12	12	12	8	8	12	12	10	16	16	16	146
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**208**	18	16	18	18	12	12	18	18	18	20	20	20	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	*3*	**31**	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3			31
4	Техническая подготовка	*32*	**333**	28	30	28	27	36	37	27	28	28	18	23	23	333
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*25*	**260**	22	22	22	22	20	20	22	22	22	22	22	22	260
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**20**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*4*	**42**	2	2	2	3	4	3	3	2	3	6	6	6	42
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1040**	**87**	**87**	**87**	**87**	**85**	**85**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	1040

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ССМ для спортивной дисциплины БОКС

24	**час**	**в**	**неделю**	**1248**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	1248
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*14*	**174**	14	12	14	14	12	12	14	14	14	18	18	18	174
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**250**	22	20	22	18	14	14	22	20	20	26	26	26	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	*3*	**37**	4	4	4	4	2	2	5	6	4	2			37
4	Техническая подготовка	*32*	**400**	29	34	30	33	48	48	29	31	35	25	29	29	400
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*25*	**312**	28	28	28	28	22	22	28	28	25	25	25	25	312
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**25**	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2			25
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*4*	**50**	4	3	4	4	4	4	3	3	3	6	6	6	50
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	1248

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ВСМ для спортивной дисциплины БОКС

24	**час**	**в**	**неделю**	**1248**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	1248
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*10*	**125**	10	10	10	10	7	7	10	10	10	14	14	13	125
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*18*	**225**	20	18	20	20	12	13	20	18	18	22	22	22	225
3	Участие в спортивных соревнованиях	*3*	**37**	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4			37
4	Техническая подготовка	*32*	**400**	32	32	31	30	53	50	33	36	31	21	25	26	400
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*26*	**324**	28	28	28	28	21	21	25	25	30	30	30	30	324
6	Инструкторская и судейская практика	*3*	**37**	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	37
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*8*	**100**	8	8	8	8	6	8	8	8	8	10	10	10	100
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	1248

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ВСМ для спортивной дисциплины БОКС

				32	**час**	**в**	**неделю**		**1664**	**час**	**в год**					
Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***139***	***139***	***139***	***139***	***137***	***137***	***139***	***139***	***139***	***139***	***139***	***139***	1664
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*10*	**166**	12	14	12	14	10	10	14	14	12	18	18	18	166
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*18*	**300**	24	25	24	25	22	22	25	25	24	28	28	28	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	*3*	**50**	4	5	5	5	4	4	6	6	5	6			50
4	Техническая подготовка	*32*	**532**	48	43	47	44	54	54	43	41	48	32	39	39	532
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*26*	**433**	37	37	37	37	34	34	36	38	35	36	36	36	433
6	Инструкторская и судейская практика	*3*	**50**	4	5	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	50
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	*8*	**133**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	14	14	133
8	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1664**	**139**	**139**	**139**	**139**	**137**	**137**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	1664

БОКС
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа 9 лет

№	Нормативы общей физической подготовки												Нормативы по СФП	
	Бег на 30 м (сек)		Смешанное передвижение на 1000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-вл раз)		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3ч10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		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*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	7.1	7.3	7.21	7.45	5	4	+1	+3	10.5	10.8	108	103	7	6

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа 10-11 лет

№	Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП	
	Бег на 30 м (сек)		Бег 1000 м (мин,сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-вл раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3ч10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		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*	*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***	
	6.3	6.5	6.20	6.40	10	5	2	7	+2	+3	9.7	10.1	128	118	7	6

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа 12 лет

№	Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП	
	Бег на 60 м (сек)		Бег 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 вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3ч10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		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*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***	***не менее***	***не менее***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	11. 1	11. 5	8. 3	9. 1	12	6	3	8	+3	+4	9, 2	9. 6	147	132	7	6

БОКС
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа 12-13 лет

№	Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП					
	Бег на 60 м (сек)		Бег 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 вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3ч10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		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)	
	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 более***		***не менее***		***не менее***	
	10.2	10.7	7.55	8.15	18	9	5	12	+5	+6	8.5	8.9	162	147	27,0	28	26	23	244	240

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа 14-15 лет

№	Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП					
	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)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3ч10 м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		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)	
	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 более***		***не менее***		***не менее***	
	9.1	**10.2**	**9,27**	**10,2**	**25**	**11**	**9**	**13**	**+6**	**+8**	**7,7**	**8,7**	**193**	**162**	**27,0**	**28,0**	**26**	**23**	**244**	**240**

БОКС
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа 16-17 лет

№	Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП					
	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)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		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*	*дев*	мал	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	юн	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***	***не менее***	***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	14.1	16.9	11,1	14.10	32	12	12	14	+8	+9	213	173	41	37	27,0	28,0	26	23	244	240

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для зачисления и перевода на этап ССМ

для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа14-15 лет

№	Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП									
	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)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходнон положение (кол-во раз)		Исходное положение-упор присев. Выпрагивание вверх. Вернуться в иисходное положение (кол-во раз)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за8 сек) - кол-во раз		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) - кол-во раз	
	юн	*дев*	*дев*	мал	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	юн	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*
	не более		***не более***		***не менее***		***не менее***	***не менее***	***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	8,1	9,5	8,00	9,55	37	16	12	19	+11	+15	218	183	50	44	25,0	25,5	10	7	10	7	26	24	303	297

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для зачисления и перевода на этап ССМ

для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа16-17 лет

№	Нормативы общей физической подготовки																Нормативы по СФП									
	Бег на 3000 м (сек)		Бег на 100 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)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходнон положение (кол-во раз)		Исходное положение-упор присев. Выпрагивание вверх. Вернуться в иисходное положение (кол-во раз)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за8 сек) - кол-во раз		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) - кол-во раз	
	юн	*дев*	юн	*дев*	*дев*	мал	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	юн	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***	***не менее***	***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	12,20	0	13,2	15,8	0	9,40	43	17	15	20	+13	+16	233	188	51	45	25,0	25,5	10	7	10	7	26	24	303	297

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для зачисления и перевода на этап ССМ

для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа18 лет и старше

№	Нормативы общей физической подготовки																Нормативы по СФП									
	Бег на 3000 м (сек)		Бег на 100 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)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходнон положение (кол-во раз)		Исходное положение-упор присев. Выпрагивание вверх. Вернуться в иисходное положение (кол-во раз)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за8 сек) - кол-во раз		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) - кол-во раз	
	юн	дев	юн	дев	дев	мал	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	юн	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
	не более		не более		не более		не менее		не менее	не менее	не менее		не менее		не менее		не более		не менее		не менее		не менее		не менее	
	12,20	0	12,20	15,8	0	9,40	43	17	15	20	+13	+16	233	188	51	45	25,0	25,5	10	7	10	7	26	24	303	297

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для зачисления и перевода на этап ВСМ

для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа16-17 лет

№	Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП									
	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)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходнон положение (кол-во раз)		Исходное положение-упор присев. Выпрагивание вверх. Вернуться в иисходное положение (кол-во раз)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за8 сек) - кол-во раз		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) - кол-во раз	
	юн	*дев*	*дев*	мал	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	юн	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*
	не более		***не более***	***не более***	***не менее***		***не менее***	***не менее***	***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	13,2	15,8	9,45	12,2	43	17	15	20	+15	+16	235	188	51	45	24,0	25,0	10	7	10	7	32	30	321	315

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для зачисления и перевода на этап ВСМ

для спортивной дисциплины "БОКС" - возрастная группа18 лет и старше

№	Нормативы общей физической подготовки														Нормативы по СФП									
	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)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичесой скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз		Бег челночный 10х10 м с высокого старта		Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходнон положение (кол-во раз)		Исходное положение-упор присев. Выпрагивание вверх. Вернуться в иисходное положение (кол-во раз)		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за8 сек) - кол-во раз		Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) - кол-во раз	
	юн	*дев*	*дев*	мал	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	юн	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*	мал	*дев*
	не более		***не более***	***не более***	***не менее***		***не менее***	***не менее***	***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	13,2	15,8	9,40	12,0	43	17	15	20	+15	+16	233	188	51	45	24,0	25,0	10	7	10	7	32	30	321	315

Приложение 4 к Программе.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТ – БОКС.

1. Общие требования.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по боксу допускаются спортсмены, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по боксу необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Учебно-тренировочные занятия должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия спортсменов без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий по боксу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- возможность получения травм в связи с неиспользованием средств защиты
- возможность получения травм при выполнении упражнений без разминки;
- возможность получения травм при падении;
- отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации Учреждения о происшедшем.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. Учебно-тренировочные занятия по боксу должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.

1.9. Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.

1.10. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

1.11. Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый спортсмен должен иметь индивидуальный источник питья).

1.12. Спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.2. Надеть кроссовки (боксерская обувь «боксерки») и форму (майка, футболка, шорты, брюки, спортивный костюм);

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, пройти в спортивный зал.

2.4. Подготовить необходимое оборудование и инвентарь.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу спортивного зала.

2.6. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

2.7. Действия спортсменов по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

2.8. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию

3.2. Начинать и заканчивать учебно-тренировочное занятие только по команде тренера-преподавателя, судьи.

3.3. Занимающийся обязан:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- пользоваться только исправным оборудованием и инвентарем;
- использовать инвентарь и оборудование только по назначению;
- при выполнении упражнений находиться на указанном тренером-преподавателем месте;
- перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что пол сухой и чистый, на полу рядом с занимающимся нет посторонних предметов;
- быть внимательным при перемещениях по залу бокса;
- при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию, во избежание столкновений, во время бега (ходьбы) соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего (идущего);
- обращать внимание на правильную стойку;
- выполнять упражнения с предметами (набивные мешки, груши боксерские и т.д.) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал и только в присутствии тренера-преподавателя;
- при участии в спаррингах, учебных боях, отработке элементов работы в парах обязательно надевать боксерские перчатки, шлем, капу, бинты кистевые, защита груди (для девушек).

3.4. Подниматься на ринг и спускаться с него, разрешается только по лестнице, тумбе.

3.5. Спортивные снаряды, предназначенные для отработки ударной техники атаковать только руками.

3.6. На начальном этапе обучения отрабатывать правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, только под руководством тренера-преподавателя.

3.7. Во время проведения занятий на боксерском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений. На ринге не должны находиться посторонние лица и занимающиеся другими видами спорта.

3.8. Занимающемуся запрещается во время занятия:

- прикасаться к вращающимся и движущимся элементам спортивного оборудования;
- употреблять пищу и жевать жевательные резинки;
- самостоятельно выполнять упражнения без тренера-преподавателя;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;
- мешать другим занимающимся выполнять упражнения, бегать по залу без разрешения тренера-преподавателя, толкать других участников занятия;
- кричать, смеяться и громко разговаривать;
- покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту).

3.9. Занимающимся запрещается выполнять упражнения вне спортивных помещений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. Группу спортсменов необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – спортсмены должны быть выведены из

спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.5. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.6. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

5.1. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь необходимо убрать в отведенное для хранения место.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную форму.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.