

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Чернушинская спортивная школа»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Минспорта России
От «22» декабря 2022 г. № 1357

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Директора
МАУ ДО «Чернушинская СШ»
№ 3 от 11.01.2023 __ г



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

Чернушка, 2023

I. Общие положения

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по боксу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины "бокс"			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
Этап начальной подготовки	1	18	6

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	19	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	21	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	1

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

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»						
Количество часов в неделю	12-14		16-18		20-24	24-32

Общее количество часов в год	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	-----------	-----------

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

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-	-	14	18	18

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

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины "бокс"							
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"							
Контрольные	1	1	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год:

- включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

7. Календарный план воспитательной работы

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

		- формирование склонности к педагогической работе; - ...	
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретические Занятие	«Ценности спорта» «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое Обеспечение в регионе	1 раз в год

Этап начальной подготовки	3. Проверка лекарственных Препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	
Этап высшего спортивного мастерства				

9. Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Инструкторская судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.		мин, с	не более		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке		+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	С	Не более		Не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	С, мин	Не более		Не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке	см	Не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.		м	Не менее		Не менее	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке	мин, с	не более	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,0	10,4
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			24	16
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			4	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 2000 м	с, мин	Не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	

			13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			3	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке	см	Не менее	
			+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,0	10,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			11	2

3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке		Не менее	
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			29	-

4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	Не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	Не менее	
			244	240

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (то 3-х лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7.2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180

1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	мин, с	Не более	
			40	27
1. Нормативы общей физической подготовки				
2.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	Не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин. с	Не более	
			12.00	-

3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			37	35
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7.1	8.2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	Количество раз	Не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	Количество раз	Не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Количество раз	Не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	Количество раз	Не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши, юниоры, Мужчины	Девушки, Юниорки, женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	200
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	Не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	м	Не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	м	Не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	Не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	Не более	
			23.30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	16,4

2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	10
2,6,	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,1	8,2
2,8,	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200
2,9,	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Количество раз	Не менее	
			37	35
2,10,	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	17.30
2,11,	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			22.00	-
2,12,	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	м	Не менее	
			-	21
2,13,	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	м	Не менее	
			37	-

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Челночный бег 10x10 м С высокого старта	с	Не менее	
			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.		Количество	Не менее	

	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	раз	321	315
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение обучающимися техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для бокса.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки, занимающихся на начальном этапе становления спортсмена.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3		4	4
Наполняемость групп (человек)							
		10		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38

5.	Тактическая подготовка	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Инструкторская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
9.	Судейская практика						
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» относятся отдельные виды спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются учреждением, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетическая	штук	5

2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	Штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	Штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	Штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	Штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	Штук	6
12.	Канат спортивный	Штук	2
13.	Лапы боксерские	Пар	3
14.	Лестница координационная (05x6м)	Штук	2
15.	Мат гимнастический	Штук	2
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	Штук	24
17.	Мешок боксерский (120см)	Штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	Штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	Штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	Штук	3
21.	Мяч баскетбольный	Штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	Комплект	3
23.	Мяч теннисный	Штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	Штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	Штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматический	Штук	3
28.	Подвесная система для мешков боксерских груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	Комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	Штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	Штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	Штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6

41.	Стойка для штанги со скамейкой	Комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм x1 м x1 м)	Штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна- плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	Штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Кадровые условия реализации программы укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации программы.

В каждом спортивном учреждении, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеofilмов

по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

- печатная продукция

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»