



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

города Дубны Московской области

«Спортивная школа «Дубна»

141980, Московская область, г. Дубна, ул. Макаренко, д. 46

Тел./факс: 8(496)219-21-00

ИНН/ КПП 5010035273/ 501001001

E-mail: [info@radugasport.ru](mailto:info@radugasport.ru)

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического совета

« 05 » 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ ДО «Спортивная школа «Дубна»

П.А. Насонов

« 05 » 09 2024 г.

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

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

ДУБНА 2024 год

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. № 1345 далее ФССП).

Настоящая программа предназначена для подготовки боксеров в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (ТЭ) и группах совершенствования спортивного мастерства (СС).

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

Главная задача учебно-тренировочного процесса - формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная/максимальная наполняемость (человек) |
|---|--|--|--|
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 9  | 10/20  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 12   | 8/16   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14   | 4/8  |

**4. 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 |
|                                  | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |                                    |            |  |                |   |
| Количество часов в неделю        | 4,5                                | 6          | 10   | 16             | 20  |
| Общее количество часов в год     | 234                                | 312        | 520  | 832            | 1040  |

**5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовке.**

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные.

### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>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 |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  | 14                                  |

|  |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|  | Федерации   |   |             |                                     |    |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -   | До 60 суток |                                     |    |

Приложение № 4

### Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

| Виды спортивных соревнований     | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|----------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|                                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                  | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |                                    |            |   |                |   |
| Контрольные                      | 1                                  | 1          | 3   | 2              | 2   |
| Отборочные                       | -                                  | -          | 1   | 2              | 2   |
| Основные                         | -                                  | -          | 1   | 2              | 2   |

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Основной формой организации обучения и тренировок боксеров является учебно-тренировочное занятие. Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки. Проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с календарным планом массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристических мероприятий городского округа Дубна.

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

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                      | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки  |            |   |                |   |
|-------------------------------|---|---|------------|---|----------------|---|
|                               |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                               |   | До года   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|                               |   | Недельная нагрузка в часах  |            |   |                |   |
|                               |   | 4,5   | 6          | 12  | 16             | 20  |
|                               |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |                |   |
|                               |   | 2   | 2          | 3   | 3              | 4   |
|                               |   | Наполняемость групп (человек)   |            |   |                |   |
|                               |   | 10  | 10         | 8   | 8              | 4   |
| 1                             | Общая физическая подготовка   | 105   | 131        | 114   | 134            | 145   |
| 2                             | Специальная физическая подготовка   | 32  | 56         | 109   | 183            | 228   |
| 3                             | Участие в спортивных соревнованиях  | -   | -          | 10  | 24             | 31  |
| 4.                            | Техническая подготовка (%)  | 70  | 99         | 208   | 275            | 322   |
| 5.                            | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 25  | 20         | 64  | 150            | 253   |
| 6.                            | Инструкторская и судейская практика (%)   | -   | -          | 5   | 33             | 20  |
| 7.                            | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2   | 6          | 10  | 33             | 41  |
| Общее количество часов в год. |   | 234   | 312        | 520   | 832            | 1040  |

## 7. Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы   | Мероприятия   | Сроки проведения |
|----------|--|---|------------------|
| 1.       | Профориентационная деятельность  |   |                  |
| 1.1      | Судейская практика   | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение правил и терминологии.<br>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований.<br>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.<br>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | в течение года.  |
| 1.2      | Инструкторская практика  | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера.<br>-формирование навыков наставничества.<br>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.<br>-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:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,   | в течение года.  |



|     |  |   |                 |
|-----|--|---|-----------------|
|     |  | спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.   |                 |
| 2.2 | Режим питания и отдыха   | - формирование навыков правильного режима дня с учётом 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  |   |                 |
| 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 развитие вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и | Беседы, встречи, 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. |

|     |  |   |                 |
|-----|--|---|-----------------|
|     | спортсменов на соревнованиях Традиции спорта в современном обществе.   |   |                 |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях). | Участие в :<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях в том числе в парадах, церемониях открытия закрытия, награждениях, на указанных мероприятиях, тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МАУДО «Спортивная школа Дубна».  | 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 занимающихся направленные на:<br>-формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов;<br>-развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;<br>-правомерное поведение болельщиков;<br>-расширение общего кругозора юных занимающихся. | в течение года  |

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

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### План антидопинговых мероприятий

| Спортсмены                | Вид программы                                   | Тема                            | Ответственный за проведение мероприятия                                | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия   |
|---------------------------|---|---------------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1. Теоретическое занятие                        | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе                  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|                           | 2. Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»                  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе<br><b>РУСАДА</b> | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|                           | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> |                                 | Спортсмен  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

|   |  |  |   |                |  |
|---|--|--|---|----------------|--|
|   | 4.Родительское собрание                        | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель  | 1-2 раза в год | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br/> <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br/> (приложение <b>№2</b>).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения <b>№3</b> и <b>№4</b>).</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup> |  | Спортсмен   | 1 раз в год    | <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:<br/> <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>   |
|   | 2.Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»   | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | По назначению  | <p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p>  |

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

|   |   |  |   |                |   |
|---|---|--|---|----------------|---|
|   | 3.Семинар для спортсменов и тренеров преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Проверка лекарственных средств» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|   | 4.Родительское собрание                             | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»               | Тренер-преподаватель  | 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 РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>(приложение <b>№2</b> ).<br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение <b>№5</b> и <b>№6</b> ).<br>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b> | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |  | Спортсмен   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |

|  |           |  |   |                |   |
|--|-----------|--|---|----------------|---|
|  | 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
|--|-----------|--|---|----------------|---|

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.



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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое

Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются занимающиеся начиная с учебно-тренировочного этапа первого года в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у занимающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапах учебно-тренировочного и спортивного совершенствования мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимися групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

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

Средства восстановления подразделяют на три типа:

педагогические (естественно-гигиенические),

медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно- тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

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

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,

- физиотерапия,

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### 3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для занимающегося промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

| № п/п | Наименование мероприятия                                     | Сроки проведения | ответственный        |
|-------|--|------------------|----------------------|
| 1.    | Прохождение УМО  | август, март     | тренер-преподаватель |
| 2.    | Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях | в течении года   | Тренер-преподаватель |
| 3.    | Прохождение восстановительных мероприятий.                   | в течение года   | Тренер-преподаватель |
| 4.    | Прохождение восстановительных мероприятий.                   | в течение года   | Тренер-преподаватель |

### Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности занимающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей занимающихся.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма занимающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния занимающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм занимающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся. Для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее занимающийся), 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;
- правила безопасности;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы испытания) по боксу.

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 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

## 12. Оценка результатов освоения Программы.

Аттестацией занимающихся, 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 занимающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|
|  |   |                   | мальчики                  | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»   |   |                   |                           |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет     |   |                   |                           |         |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         |
|  |   |                   | 7,1                       | 7,3     |
| 1.2.   | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с            | не более                  |         |
|  |   |                   | 7,21                      | 7,45    |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         |
|  |   |                   | 8                         | 4       |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         |
|  |   |                   | +1                        | +3      |
| 1.5.   | Челночный бег 3x10  | с                 | не более                  |         |
|  |   |                   | 10,5                      | 10,8    |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         |
|  |   |                   | 122                       | 117     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет |   |                   |                           |         |
| 2.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         |
|  |   |                   | 6,3                       | 6,5     |
| 2.2.   | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более                  |         |
|  |   |                   | 6,20                      | 6,40    |
| 2.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         |
|  |   |                   | 10                        | 5       |
| 2.4.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине. (юноши)                        | количество раз    | не менее                  |         |
|  |   |                   | 2                         | -       |
| 2.5.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (девушки)            | количество раз    | не менее                  |         |
|  |   |                   | -                         | 7       |
| 2.6.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         |
|  |   |                   | +2                        | +4      |
| 2.7.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |         |
|  |   |                   | 9,7                       | 10,1    |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         |
|  |   |                   | 142                       | 130     |
| 2.9.   | Метание мяча весом 150 г  | м                 | не менее                  |         |
|  |   |                   | 18                        | 12      |



| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет |   |                   |                |
|---|---|-------------------|----------------|
| 3.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более       |
|   |   |                   | 11,1      11,5 |
| 3.2.  | Бег на 1500 м   | мин, с            | не более       |
|   |   |                   | 8,30      9,10 |
| 3.3.  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу   | мин, с            | не менее       |
|   |   |                   | 12      6      |
| 3.4.  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине  | количество<br>раз | не менее       |
|   |   |                   | 3      -       |
| 3.5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой<br>перекладине 90 см  | количество<br>раз | не менее       |
|   |   |                   | -      8       |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)   | см                | не менее       |
|   |   |                   | +3      +5     |
| 3.7.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более       |
|   |   |                   | 9,2      9,6   |
| 3.8.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами  | см                | не менее       |
|   |   |                   | 147      132   |
| 3.9.  | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г  | 150               | не более       |
|   |   |                   | 23      15     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                        |   |                   |                |
| 4.1.  | Исходное положение – стоя, ноги на<br>ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок<br>набивного мяча 2 кг снизу-вперед двумя<br>руками. | м                 | не менее       |
|   |   |                   | 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»**

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив       |         |
|--|---|----------------------|----------------|---------|
|  |   |                      | юноши          | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»   |   |                      |                |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет |   |                      |                |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м                                       | с                    | не более       |         |
|  |   |                      | 10,2      10,7 |         |
| 1.2.   | Бег на 1500 м                                     | мин, с               | не более       |         |
|  |   |                      | 7,55      8,15 |         |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу | количество<br>раз    | не менее       |         |
|  |   |                      | 18      9      |         |
| 1.4.   | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине    | количество<br>раз    | не менее       |         |
|  |   |                      | 5      -       |         |

|   |   |                |          |       |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|   |   |                | +5       | +6    |
| 1.6.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 8,5      | 8,9   |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|   |   |                | 162      | 147   |
| 1.8.  | Метание мяча весом 150 г  | м              | не менее |       |
|   |   |                | 27       | 19    |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b> |   |                |          |       |
| 2.1.  | Бег на 60 м   | с              | не более |       |
|   |   |                | 9,1      | 10,2  |
| 2.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 9,27     | 11,27 |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 25       | 11    |
| 2.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 9        | 2     |
| 2.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|   |   |                | +6       | +8    |
| 2.6.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 7,7      | 8,7   |
| 2.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|   |   |                | 193      | 162   |
| 2.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 40       | 35    |
| 2.9.  | Метание мяча весом 150 г  | м              | не менее |       |
|   |   |                | 35       | 21    |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b> |   |                |          |       |
| 3.1.  | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 14,1     | 16,9  |
| 3.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | –        | 11.10 |
| 3.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 14.10    | –     |
| 3.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 32       | 12    |
| 3.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 12       | 2     |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|   |   |                | +8       | +9    |
| 3.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|   |   |                | 213      | 173   |
| 3.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 41       | 37    |

|   |   |   |          |       |
|---|---|---|----------|-------|
| 3.9.  | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)  | мин, с  | не более |       |
|   |   |   | -        | 17,35 |
| 3.10.   | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)  | мин, с  | не более |       |
|   |   |   | 25,00    | -     |
| 3.11.   | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г  | м   | не более |       |
|   |   |   | -        | 17    |
| 3.12.   | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г  | м   | не менее |       |
|   |   |   | 30       | -     |
| <b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |          |       |
| 4.1.  | Бег челночный 10x10 м<br>с высокого старта  | с   | не более |       |
|   |   |   | 27,0     | 28,0  |
| 4.2.  | Исходное положение – стоя на полу, держа<br>тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 8 с   | количество<br>раз   | не менее |       |
|   |   |   | 26       | 23    |
| 4.3.  | Исходное положение – стоя на полу, держа<br>тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 3 мин | количество<br>раз   | не менее |       |
|   |   |   | 244      | 240   |
| <b>5. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |          |       |
| 5.1.  | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки<br>(первый год)   | Не устанавливается  |          |       |
| 5.2.  | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки<br>(второй и третий годы)                               | спортивные разряды – «третий юношеский<br>спортивный разряд», «второй юношеский<br>спортивный разряд»,  |          |       |
| 5.3.  | Период обучения спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)   | спортивные разряды – «первый юношеский<br>спортивный разряд» «третий спортивный<br>разряд», «второй спортивный разряд»,<br>«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»**

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»   |   |                      |          |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |   |                      |          |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м                                       | с                    | не более |         |
|  |   |                      | 8,1      | 9,5     |
| 1.2.   | Бег на 2000 м                                     | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 8.00     | 9,55    |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 37       | 25      |

|   |   |                |          |       |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 13       | 8     |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|   |   |                | +11      | +15   |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|   |   |                | 218      | 183   |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 50       | 44    |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>       |   |                |          |       |
| 2.1.  | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 13,4     | 15,8  |
| 2.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | –        | 9.50  |
| 2.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 12.40    | –     |
| 2.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 42       | 30    |
| 2.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 15       | 8     |
| 2.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|   |   |                | +13      | +16   |
| 2.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|   |   |                | 230      | 185   |
| 2.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 50       | 44    |
| 2.9.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | -        | 16,30 |
| 2.10.   | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 23.30    | –     |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b> |   |                |          |       |
| 3.1.  | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 13,2     | 15,8  |
| 3.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | –        | 10.50 |
| 3.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 12.15    | –     |
| 3.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 45       | 35    |
| 3.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 15       | 8     |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|   |   |                | +13      | +16   |
| 3.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|   |   |                | 233      | 190   |

|   |   |                |          |       |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 3.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 50       | 44    |
| 3.9.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | –        | 16.10 |
| 3.10.   | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 23.00    | –     |
| <b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |       |
| 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   |
| <b>5. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                |          |       |
| 5.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»   |                |          |       |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

14. Программный материал для занимающихся этапа начальной подготовки. Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие интереса к занятиям спортом.

#### **Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу для этапа начальной подготовки**

| № п/п | Содержание   | Доз.  | ОМУ |
|-------|--|-------|-----|
| I.    | <b>Вводная часть</b><br>1. Построение, приветствие,<br>ознакомление с задачами урока | 1 мин |     |

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
| II.  | <b>Подготовительная часть</b><br>1.Лёгкий бег.<br>2.ОРУ на все мышцы и суставы ног.<br>3. ОРУ на все мышцы тазобедренных суставов и туловища.<br>4. ОРУ для рук и шеи  | 13 мин<br>4 мин<br>2 мин<br>6 мин<br><br>1 мин | Бежим легко без ускорений<br><br>Двигаемся на носочках   |
| III. | <b>СФП</b><br>1. Работа со скакалкой.<br>2. Школа бокса встречные удары (одиночные в живот и голову, серии с живота на голову и наоборот, серии в голову и серии в живот)<br>3. Бой с тенью  | 20 мин<br>5 м<br>6 р x 3 м<br><br>2 р x 3 м    | Каждые 20 сек. делаем ускорение<br>Двигаемся в строю приставным шагом в стойке<br><br>Работать как с настоящим противником |
| IV.  | <b>Основная часть - ТТП</b><br>1 Работа в парах: вольный бой передней рукой 1р., встречные 1-2 удара в голову 2 р., встречные 1-2 удара в живот 2 р., встречные серии с живота 2р., встречные серии с головы 2р., условный бой(один в атаке, второй второй на встречу) 2р., вольный бой 1р.<br>2 Снаряды: вольный бой 2р.. | 40 мин<br>10 р x 3м<br><br>2 р x 3 м           | Вольные бои работать в треть силы с максимальной скоростью.<br><br>Работать с максимальной силой и скоростью.              |
| V.   | <b>Заключительная часть</b><br>1. Отжимание, пресс, «лягушка», приседания, подтягивание<br>2. Работа с теннисным мячиком.<br>3. Восстановительные упражнения   | 16 мин<br>3 р x 1 м<br><br>1 р x 2 м<br>2 мин  |  |

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу в на учебно-тренированном этапе ( этап спортивной специализации)**

| №/п.п     | Содержание занятия  | Дозировка                   | Организационно-методические указания   |
|-----------|---|-----------------------------|--|
| <b>1.</b> | <b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b>  | <b>30 мин</b>               |  |
|           | Построение. Проверка присутствующих. сообщение задач занятия.<br>разминка в движении.<br>Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.<br>И.п. Руки вперед<br>1-4 круговые вращения кистями во внутрь;<br>5-8 тоже наружу;<br>1-4 круговые вращения руками вперед; | 5 мин.<br><br><br><br>5мин. | Спина прямая, голову не опускать.<br>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.<br>Выполнять с полной амплитудой<br>Упражнение выполнять без резких движений<br>Руки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой<br>Следить за дыханием<br>Наклон выполнять как можно глубже |



|          |  |   |   |
|----------|--|---|---|
|          | <p>Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>Отдых.</p> <p>Работа с партнером:</p> <p>Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>Отдых.</p> <p>2 раунд. Тоже упр.</p> <p>Отдых.</p> <p>Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.</p> <p>Отдых.</p> <p>2 раунд.</p> <p>Отдых.</p> <p>Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>Отдых.</p> <p>Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>Отдых</p> <p>Упражнения с гантелями, со скакалкой.</p> <p>На перекладине.</p> | <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>4мин.</p> <p>1 мин</p> <p>12мин12 мин</p> | <p>Двигаться, бить, подбирать ногу.</p> <p>Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.</p> <p>Комбинировать.</p> <p>Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.</p> <p>Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.</p> <p>«вставляя бедро».</p> <p>Подбирать ноги.</p> <p>Разворачивать плечи.</p> <p>Бить – «раздергивать».</p> <p>«Перекрыватьсья».</p> <p>Подбирать ногу.</p> <p>Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.</p> <p>«вставляя бедро».</p> <p>Подбирать ноги.</p> <p>Следить за дыханием</p> |
| <b>3</b> | <b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>  |   |   |
|          | <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p> <p>Домашнее задание.</p>   | 5 мин   | Удары с шагом в сторону.  |

### 15. Учебно-тематический план

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение



телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>               | <b>120/180</b>              |                  |  |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | 13/20                       | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.   |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.                            | 13/20                       | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена занимающихся при занятиях физкультурой и спортом. | 13/20                       | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде.  |
|                            | Закаливание организма.   | 13/20                       | декабрь          | Знания и основные правила закаливания.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.  | 13/20                       | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.                               | 13/20                       | май              | Понятие о технических элементах вида спорта.   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.   | 14/20                       | июнь             | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. |
|                            | Режим дня и питание занимающихся.  | 14/20                       | август           | Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в   |

|   |   |                |                   |   |
|---|---|----------------|-------------------|---|
|   |   |                |                   | жизнедеятельности.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.                                 | 14/20          | ноябрь-май        | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно – тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | <b>600/900</b> |                   |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                  | 70/107         | сентябрь          | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. |
|   | История возникновения олимпийского движения.  | 70/107         | октябрь           | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питание занимающихся.   | 70/107         | ноябрь            | Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке занимающихся к спортивным соревнованиям.                                  |
|   | Физиологические основы физической культуры  | 70/107         | декабрь           | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ занимающегося                        | 70/107         | январь            | Структура и содержание Дневника занимающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико – тактической подготовки. Основы техники вида спорта.  | 70/107         | май               | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.                                       |
|   | Психологическая подготовка.   | 60/106         | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.                     | 60/106         | декабрь - май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.   |
|   | Правила вида спорта.  | 60/106         | декабрь - май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и  |

|   |  |   |             |  |
|---|--|---|-------------|--|
|   |  |   |             | обязанности участников спортивных соревнований.  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>                         | <b>1200</b>                               |             |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.                     | 200                                       | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.      |
|   | Профилактика травматизма.  | 200                                       | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».  |
|   | Учет соревновательной деятельности.  | 200                                       | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки.   |
|   | Психологическая подготовка.  | 200                                       | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.   |
|   | Подготовка занимающегося как многокомпонентный процесс.                                | 200                                       | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.   |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                   | 200                                       | Февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований.  |
|   | Восстановительные средства и мероприятия.  | В переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.   |
| Этап высшего спортивного мастерства           | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                  | <b>600</b>                                |             |  |
|   | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. | 120                                       | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. |
|   | Социальные функции спорта.   | 120                                       | октябрь     | Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта.  |
|   | Учет соревновательной деятельности.  | 120                                       | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки.   |
|   | Подготовка занимающегося как   | 120                                       | декабрь     | Современные тенденции совершенствования системы  |

|  |   |   |     |   |
|--|---|---|-----|---|
|  | многокомпонентный процесс.  |   |     | спортивной тренировки.  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. | 120                                       | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований.                             |
|  | Восстановительные средства и мероприятия.                             | В переходный период спортивной подготовки |     | Педагогические средства восстановления.<br>Психологические средства восстановления. |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "бокс"**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам 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 категория 63 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 категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 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» (далее – «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее — «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях

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

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

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

Порядок приема, зачисления, отчисления, перевода и т.п. осуществляется на основании локальных нормативных документов МАУ ДО «Спортивная школа «Дубна».

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

17. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря        | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку                 | штук              | 2                  |
| 2.    | Весы электронные (до 150 кг)                             | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели переменной массы (до 20 кг)                      | комплект          | 4                  |
| 4.    | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                          | комплект          | 2                  |
| 5.    | Гонг боксерский электронный                              | штук              | 1                  |
| 6.    | Гриф для штанги изогнутый                                | штук              | 1                  |
| 7.    | Груша боксерская на резиновых растяжках                  | штук              | 1                  |
| 8.    | Груша боксерская насыпная/набивная                       | штук              | 3                  |
| 9.    | Груша боксерская пневматическая                          | штук              | 3                  |
| 10.   | Зеркало настенное (1х2 м)                                | штук              | 6                  |
| 11.   | Канат спортивный   | штук              | 2                  |
| 12.   | Лапы боксерские  | пар               | 3                  |
| 13.   | Лестница координационная (0,5х6 м)                       | штук              | 2                  |
| 14.   | Мат гимнастический                                       | штук              | 4                  |
| 15.   | Мат-протектор настенный (2х1 м)                          | штук              | 24                 |
| 16.   | Мешок боксерский (120 см)                                | штук              | 3                  |
| 17.   | Мешок боксерский (140 см)                                | штук              | 3                  |
| 18.   | Мешок боксерский (160 см)                                | штук              | 3                  |
| 19.   | Мешок боксерский электронный                             | штук              | 3                  |
| 20.   | Мяч баскетбольный  | штук              | 2                  |
| 21.   | Мяч волейбольный   | штук              | 2                  |
| 22.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)                | комплект          | 3                  |
| 23.   | Мяч теннисный  | штук              | 15                 |
| 24.   | Мяч футбольный   | штук              | 2                  |
| 25.   | Насос универсальный с иглой                              | штук              | 1                  |
| 26.   | Палка гимнастическая                                     | штук              | 10                 |
| 27.   | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук              | 10                 |
| 28.   | Переключатель навесная универсальная                     | штук              | 2                  |
| 29.   | Платформа для груши пневматической                       | штук              | 3                  |
| 30.   | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект          | 1                  |
| 31.   | Подвесная система для мешков боксерских                  | комплект          | 1                  |
| 32.   | Подушка боксерская настенная                             | штук              | 2                  |
| 33.   | Подушка боксерская настенная для апперкотов              | штук              | 2                  |
| 34.   | Полусфера гимнастическая                                 | штук              | 3                  |
| 35.   | Ринг боксерский  | комплект          | 1                  |
| 36.   | Секундомер механический                                  | штук              | 2                  |
| 37.   | Секундомер электронный                                   | штук              | 1                  |
| 38.   | Скакалка гимнастическая                                  | штук              | 15                 |
| 39.   | Скамейка гимнастическая                                  | штук              | 5                  |
| 40.   | Снаряд тренировочный «пунктбол»                          | штук              | 3                  |
| 41.   | Стеллаж для хранения гантелей                            | штук              | 1                  |
| 42.   | Стенка гимнастическая                                    | штук              | 6                  |
| 43.   | Стойка для штанги со скамейкой                           | комплект          | 1                  |
| 44.   | Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)   | штук              | 20                 |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 45. | Тумба для запрыгивания разновысокая    | комплект | 1  |
| 46. | Урна-плевательница                     | штук     | 2  |
| 47. | Часы информационные                    | штук     | 1  |
| 48. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1  |
| 49. | Эспандер ленточный                     | штук     | 10 |
| 50. | Эспандер ручной                        | штук     | 10 |

#### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п                                    | Наименование спортивной экипировки              | 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                 |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |   |                   |                    |
| 7.                                       | Перчатки боксерские снарядные                   | пар               | 12                 |
| 8.                                       | Шлем боксерский                                 | штук              | 12                 |
| 9.                                       | Усеченные перчатки                              | пар               | 12                 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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



|     |                                   |      |                  |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|-----------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар  | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа)           | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 13. | Протектор нагрудный (женский)     | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 14. | Протектор паховый                 | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 15. | Трусы боксерские                  | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка)   | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 17. | Халат                             | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 18. | Шлем боксерский                   | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 19. | Юбка боксерская                   | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

- Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.
- Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1 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), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. 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 занимающимися).

18.3 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. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу Спортивной подготовки.

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;

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 в спортивных соревнованиях.

## **19. Информационно-методические условия Программы:**

### **Список литературных источников**

Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 N 127-ФЗ (последняя редакция).

Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России № 1055 от 22.11.2022г.)

Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012г.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.

Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.

Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.

Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.

Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

**Интернет-ресурсы:**

Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>