

Утверждено:  
Директор ГБУ ДО РД  
«Спортивная школа «Эндирей»  
А. Ш. Асакаев



**Государственное Бюджетное Учреждение  
Дополнительного Образования Республики Дагестан  
«Спортивная школа «Эндирей»**

**Дополнительная образовательная  
спортивная программа по виду спорта «Бокс»**

Разработано на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по боксу.  
Приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055.

Срок реализации программы 5 лет.

**с. Эндирей 2023г.**

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

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по боксу разработана на основании типовой программы для спортивных школ по боксу, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки.

### I. Общие положения

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

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.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Приложение №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость
Этап начальной подготовки	2 - 3	9	10
Учебно – тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	2 - 5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

## 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Приложение №2

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

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

учебно-тренировочные занятия групповые, смешанные и индивидуальные.

учебно-тренировочные занятия:

Приложение №3

№ 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 РФ.	-	14	14	14
Специальные учебно – тренировочные мероприятия					

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

**спортивные соревнования:**

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

**Годовой учебно-тренировочный план:**

**Приложение №4**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24 - 32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	4	5
Наполняемость групп (чел)							
Заполняется организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки.							
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 соревнованиях	-	-	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5
4	Техническая подготовка	22 – 30	32 - 35	35 - 41	33 - 40	31 - 39	30 - 38
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5 - 12	4 - 18	10 - 25	18 - 27	22 – 30	26 - 34
	Инструкторская и судейская	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4

	практика						
	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 – 6	8 - 10

#### 4. Календарный план воспитательной работы:

#### Приложение № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Патриотическое воспитание спортсменов		
1.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно – тренировочный график

#### 5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

#### Приложение № 6

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

	викторина		назначению	спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 6. Планы инструкторской и судейской практики:

Приложение №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно – тренировочный график
	Инструкционная практика	Учебно – тренировочные занятия	Режим учебно – тренировочного процесса

## 7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Приложение №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровье сбережение		
1.1	Медико – биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно – тренировочный график
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и воспитательные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса

## III. Система контроля.

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

### 8.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «бокс»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

8.2. На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, 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 и втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

8.3 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 «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

8.4. На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «бокс»; получить общие знания об антидопинговых

правилах; соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной возрастной группы 9 – 10 лет						
1.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	Мин, с.	Не более		Не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча с весом 150гр	м	Не менее		Не менее	
			18	13	24	16
2. . Нормативы общей физической подготовки для спортивной возрастной группы 11 – 12 лет						
2.1	Бег на 60 м.	с	Не более		Не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более		Не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибания рук в	Количество	Не более		Не более	



	упоре лежа на полу	во раз	13	17	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество во раз	Не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество во раз	Не менее		Не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	16	26	18
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты на коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками.	м	Не менее		Не менее	
			-	-	7	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной возрастной группы 12 лет</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	Мин, с.	Не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол	Не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча с весом 150гр	м	Не менее	
			24	16
<b>2. . Нормативы общей физической подготовки для спортивной возрастной группы 13 – 15 лет</b>				
2.1	Бег на 60 м.	с	Не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не более	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	

			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			34	21
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет.				
3.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег 2000 м	Мин,с	Не более	
			-	11,20
3.3	Бег на 3000 м	Мин,с	Не более	
			14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	М	Не более	
			-	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	м	Не более	
			25.30	-
3.12	Метание спортивного снаряда	М	Не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	Количество раз	Не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	Количество раз	Не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной возрастной группы 14 - 15 лет</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	Мин, с.	Не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол	Не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.9	Метание мяча с весом 150гр	м	Не менее	
			40	27
<b>2. . Нормативы общей физической подготовки для спортивной возрастной группы 16 – 17 лет</b>				
2.1	Бег на 100 м.	с	Не более	
			13,4	16,00
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 разгибания рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не более	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	М	Не более	
			-	16.30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	м	Не более	
			23.30	-
2.12	Метание спортивного снаряда с весом 500 гр	М	Не менее	
			-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее	
			35	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	16,4
3.2	Бег 2000 м	Мин,с	Не более	
			-	10,50

3.3	Бег на 3000 м	Мин,с	Не более	
			12,00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	М	Не более	
			-	17.30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	м	Не более	
			22.00	-
3.12	Метание спортивного снаряда	М	Не менее	
			-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее	
			37	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1	Бег челночный 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».			

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «боксе»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной возрастной группы 14 - 15 лет</b>				
1.1	Бег на 100 м.	с	Не более	
			13,4	15,4
1.2	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			-	9,50
1.3	Бег на 3000 м	Мин,с	Не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не более	
			50	40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	10

1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			230	200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	М	Не более	
			-	16.30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	м	Не более	
			23.30	-
1.12	Метание спортивного снаряда с весом 500 гр	М	Не менее	
			-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее	
			35	-
2. . Нормативы общей физической подготовки для спортивной возрастной группы 18 лет и старше				
2.1	Бег на 100 м.	с	Не более	
			13,1	15,4
2.2	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			-	10,50
2.3	Бег на 3000 м	Мин,с	Не более	
			12.00	-
2.4	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не более	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7.1	8,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	М	Не более	
			-	17.30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	м	Не более	
			22.00	-
2.12	Метание спортивного снаряда с весом 500 гр	М	Не менее	
			-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			24,0	25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	Количество раз	Не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	Количество раз	Не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки: «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд», «Третий спортивный разряд».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки указана в Приложении №3.

15. Учебно – тематический план указан в Приложении №4

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» относится реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

17. Материально – технические условия реализации программы:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	Комплект	
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	
6	Гонг боксерский электронный	Штук	
7	Гриф для штанги изогнутый	Штук	
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	Штук	
9	Груша боксерская насыпная/ набивная	Штук	
10	Груша боксерская пневматическая	Штук	
11	Зеркало настенное (1х2)	Штук	
12	Канат спортивный	Штук	
13	Лапы боксерские	Пар	
14	Лестница координационная (0,5х6 м)	Штук	
15	Мат гимнастический	Штук	
16	Мат протектор настенный	Штук	
17	Мешок боксерский (120см)	Штук	
18	Мешок боксерский (140см)	Штук	
19	Мешок боксерский (160см)	Штук	
20	Мешок боксерский электронный	Штук	
21	Мяч баскетбольный	Штук	
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	Комплект	
23	Насос универсальный с иглой	Штук	

24	Мяч теннисный	Штук	
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	Штук	
26	Переключатель навесная универсальная	Штук	
27	Платформа для груши пневматической	Штук	
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/ набивной	Комплект	
29	Подвесная система для мешков боксерских	Комплект	
30	Подушка боксерская настенная	Штук	
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	Штук	
32	Полусфера гимнастическая	Штук	
33	Ринг боксерский	Комплект	
34	Секундомер механический	Штук	
35	Секундомер электрический	Штук	
36	Скакалка гимнастическая	Штук	
37	Скамейка гимнастическая	Штук	
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	Штук	
39	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	
40	Стенка гимнастическая	Штук	
41	Стойка для штанги со скамейкой	Комплект	
42	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм x 1м x 1м)	Штук	
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	Комплект	
44	Урна – плевательница	Штук	
45	Часы информационные	Штук	
46	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	

### 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 соревновательные ( 14 унций)	Пар	15
5	Перчатки боксерские соревновательные ( 16 унций)	Пар	15
6	Шлем боксерский	Штук	30

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол.	Срок эксп.	кол	Срок эксп.	кол	Срок эксп.	кол	Срок эксп.
1	Бинт эластичный	штук	На обуч.	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	На обуч	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	На обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Майка боксерская	штук	На обуч	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7	Носки утепленные	Пар	На обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Обувь спортивная	Пар	На обуч	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9	Перчатки боксерские	Пар	На обуч	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5

	снарядные										
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	На обуч	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	Пар	На обуч	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Протектор зубной (Капа)	штук	На обуч	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	Штук	На обуч	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Протектор паховый	Штук	На обуч	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Трусы боксерские	Штук	На обуч	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	Штук	На обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Халат	Штук	На обуч	-	-	1	1	1	2	1	2
18	Шлем боксерский	Штук	На обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	Штук	На обуч	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

### 18. Кадровые условия реализации программы:

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

Уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г; регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03. 2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 86615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	В течении года



		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно – тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
<b>2</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно – тренировочного процесса, период сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течении года
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года

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