

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЧАЙКА»**
603095, г. Нижний Новгород, ул. Дворовая 37, тел/факс 253-34-48

Принята
на тренерском совете
Протокол № 17
«ЧАЙКА»
от «29» 12. 2022 г.
30.12.2022 г.

Утверждена
приказом директора
МБУ «СШ «
№ 74/12/22-УО от

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БОКС».

**по этапам начальной подготовки - 3года
по тренировочный этапам спортивной подготовки- 5 лет
по этапам спортивного совершенствования мастерства- не
устанавливаются границы**

Срок реализации программы: 8 лет

*Разработчик:
Бубеницкова Н.М. - заместитель директора
по спортивно-методической работе
МБОУ ДО СШ «ЧАЙКА»,*

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), а так же в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 N 1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022 г. N71712).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в МБОУ ДО «СШ «ЧАЙКА» (далее – Спортивная школа) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от от 22.11.2022 N 1055 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022 г. N71712) (далее – ФССП).

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 N 1055 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – программа) предназначена для работы тренеров-преподавателей в МБОУ ДО СШ «ЧАЙКА».

2.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Бокс – спортивное единоборство, полноконтактные поединки, где отсутствуют ограничения силы ударов, поединки не останавливаются рефери после проведённого технического действия (достигшего цели удара), разрешены удары руками в голову (для чего у бокса были позаимствованы техника и экипировка – перчатки).

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

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,

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»

При проведении тренировочных мероприятий с лицами, 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 между лицами, проходящих спортивную подготовку, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях."

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной рекомендуется, заниматься начиная с 10 летнего возраста.

В спортивной дисциплине поединки проводятся без остановки боя, для начисления очков. В этой дисциплине разрешены удары в полную силу. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

В спортивной дисциплине поединки проводятся по правилам в полный контакт, без остановки времени для начисления очков. Помимо разрешенных в полную силу ударов руками и ногами, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

В основе подготовки лежит образ, который создает спортсмен, посредством хореографии, элементов техники и подготовительных упражнений бокса, артистичности и акробатики.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности,

о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «кикбоксинг» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	9
		свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16

		свыше одного года обучения	
--	--	----------------------------	--

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1
	свыше одного года обучения	

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее –

обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта
«бокс»**

Виды спортивных соревнований, игр	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		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова						
Контрольные	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании

ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Количество часов в неделю	4,5	6	6-8	10	12	14	16	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «кикбоксинг».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. «Практический раздел» Программы

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кикбоксинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного

из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть,

что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к программе.

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Примерной программе.

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;

количество обучающихся;
начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4 к программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга

в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную,

организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

5. Иные требования и условия реализации Программы

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к программе.

5.3. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к программе.

Приложение № 1
к программе
по виду спорта «бокс »,

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные меры прятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4.5	6	8	12	12	14	16	18		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	84	74	105	132	132	152	128	140	124	112
2.	Специальная физическая подготовка	34	46	64	114	114	132	142	158	176	224
3.	Техническая подготовка	94	132	167	232	232	264	306	342	344	386
4.	Тактическая подготовка	7	15	20	38	38	44	108	122	176	238
5.	Психологическая подготовка	4	6	8	18	18	22	24	28	32	38
6.	Теоретическая подготовка	7	9	12	24	24	30	24	30	32	50
7.	Аттестация, тестирования и контроль	2	3	4	6	6	8	8	10	10	12
8.	Соревнователь	-	12	16	24	24	30	42	46	72	10

	бная деятел ьность										0
9.	Инструкторск ая деятельность	-	6	8	1 2	1 2	1 5	1 8	20	22	24
10.	Судейская практика	-	3	4	6	6	8	8	10	10	14
11.	Восстановительн ые мероприятия,	-	3	4	1 2	12	15	16	20	32	38
12.	Медицинские, медико- биологически е мероприятия,	2	3	4	6	6	8	8	10	10	12
Общее количество часов в год		234	312	416	624	624	728	832	936	104 0	1248

Приложение № 2
к программе
по виду спорта «бокс»,

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

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

Приложение № 3
к программе
по виду спорта «бокс»,

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 4
к программе
по виду спорта «бокс»,

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы 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 допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 5
к программе
по виду спорта «бокс»,

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Приложение № 6
к программе
по виду спорта «бокс»,

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2

27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	штук	20	
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица № 2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица № 3

"Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "бокс"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			150	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	16
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее 7	6
N	Упражнения	Единица измерения	Норматив мужчины	
п/п				
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"				
4. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	
4.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40	
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45	
4.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	
4.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	
4.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	
4.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30	
4.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35	
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	25,0
5.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	
5.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	
5.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	
5.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	

Таблица № 4

"Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "бокс"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши девушки	
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4 10,9	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.05 8.29	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18 9	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 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 весом 150 г	м	не менее 24 16	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
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 разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 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 менее 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 общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической 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 менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4.	Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
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
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
N	Упражнения	Единица	Норматив	
п/п		измерения	мужчины	
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"				

5. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп			
5.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
5.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
5.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
5.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
5.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
5.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
5.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00
5.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37
6. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
6.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0
6.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
6.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
6.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26
6.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 303

Таблица № 5

"Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "бокс"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"			

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет

1.1. Бег на 60 м	с	не более 8,2 9,6
1.2. Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10 10.00
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45 35
1.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12 8
1.5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11 +15
1.6. Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2 8,0
1.7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215 180
1.8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49 43
1.9. Метание мяча весом 150 г	м	не менее 40 27

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

2.1. Бег на 100 м	с	не более 13,4 16,0
2.2. Бег на 2000 м	мин, с	не более - 9.50
2.3. Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40 -
2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45 35
2.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12 8
2.6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13 +16
2.7. Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9 7,9
2.8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230 185
2.9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50 44
2.10. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более - 16.30
2.11. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30 -
2.12. Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее

			-	20
2.13. Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1. Бег на 100 м	с	не более	13,1	16,4
3.2. Бег на 2000 м	мин, с	не более	-	10.50
3.3. Бег на 3000 м	мин, с	не более	12.00	-
3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	45	35
3.5. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	15	8
3.6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+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 менее	240	195
3.9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	37	35
3.10. Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	-	17.30
3.11. Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	22.00	-
3.12. Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	-	21
3.13. Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
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
4.6. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив мужчины
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
5. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп			
5.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
5.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50
5.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14
5.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
5.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
5.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
5.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
5.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30
5.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35
6. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
6.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 24,0
6.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
6.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
6.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 32
6.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 321

Таблица № 6

"Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "бокс"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши девушки	
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	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 разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	10
1.6.	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 менее 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)	мин, с	не более -	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50	40

2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15 10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13 +16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1 8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240 200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37 35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более - 17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00 -
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее - 21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37 -
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
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
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
N	Упражнения	Единица измерения	Норматив мужчины
п/п			
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
4. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
4.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50
4.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15

4.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
4.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
4.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00
4.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
5.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 24,0
5.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
5.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
5.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 32
5.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 321

Приложение № 7
к программе
по виду спорта «бокс»,

Перечень информационного обеспечения

1. Клещев, В.Н. Бокс: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект – 2006 – 287 с.
2. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979.-287 с.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
5. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / [сост.] Л.П. Матвеев. “Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.