

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва № 20»

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической
культуре и спорту мэрии г. Ярославля

А.Е. Лёгус

«03» *апреля* 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ СШОР № 20

А.В. Мольков

«01» *мая* 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду
спорта «БОКС»

Ярославль 2023 год

Содержание

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2 Объемы программы спортивной подготовки.....	4
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.4 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.....	6
2.5 Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.....	6
2.6 Календарный план воспитательной работы.....	7
2.7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	7
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	9
3.1 Оценка результатов освоения программы.....	10
3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	10
IV ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	19
V УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	20
5.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	20
5.2 Кадровые условия реализации Программы.....	23
5.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	29

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в боксе, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП).

1.2 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

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

Таблица 1.

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

2.2 Объем Программы спортивной подготовки.

Таблица 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	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

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

В учебно-тренировочном процессе применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия проводятся в очном формате, групповая форма занятий, работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3. Виды (формы) обучения

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

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

2.4 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламент) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МУ ДО СШОР № 20 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап 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		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

2.5 Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в МУ ДО СШОР № 20 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (Приложение 1)

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МУ ДО СШОР № 20.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать восемь часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется МУ ДО СШОР № 20 ежегодно на основании учебно-тренировочного плана. (Приложение 2)

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий (Приложение 3). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех

возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой .

III. Система контроля

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:

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 ежегодно

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

3.1 Оценка результатов освоения программы

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.

3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 8. Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег 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	Количество раз	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 весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	Не более		Не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	с, мин	Не более		Не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество 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
	Прыжок в длину с	см	Не менее		Не менее	

2.8	места толчком двумя ногами		150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в колених. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу- вперед двумя руками	м	Не менее		Не менее	
			-	-	7	6

Таблица 9. Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив 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 1500 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				
4.1	Бег челночный 10х10 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»		

Таблица 10. Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив 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
	Сгибание и	Количество	Не менее	

1.3	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	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 толком 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				
	Бег челночный	с	Не более	

4.1	10x10 м с высокого старта		25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	Не менее	
			26	24
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	Не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 11. Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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
	Наклон вперед из	см	Не менее	

1.6	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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
	Поднимание	Количество	Не менее	

2.9	туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	17,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			22,00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	Не более	
			24,0	25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	Не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	Не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам учитываются МУ ДО СШОР № 20 при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1 Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала
- наличие раздевалок, душевых
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО), и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

- обеспечение спортивной экипировкой

- обеспечение спортивной экипировкой, которая передается в личное пользование (Приложение 4)

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

К иным условиям реализации Программы спортивной подготовки относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МУ ДО СШОР № 20 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МУ ДО СШОР № 20.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов

- на этапе высшего спортивного мастерства – четыре часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период

проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 12. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ 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	Переключатель навесной универсальной	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	Татами из пенополиэтилена «доданг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20

43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна-плевательница	штук	2
45	Часы информационные	штук	1
46	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица 13. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МУ ДО СШОР № 20 должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «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 № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалифицированные 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МУ ДО СШОР № 20.

5.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах						
						Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
						Минимальная наполняемость групп (человек)						
						8						
4,5	6	10	16	20	24							
2	2	3	3	4	4							
		10			4	1						
1.	Общая физическая подготовка	89	109	112	151	145	112					
2.	Специальная физическая подготовка	43	63	93	193	176	224					
3.	Спортивные соревнования	-	-	7	42	62	63					
4.	Техническая подготовка	51	65	178	242	322	375					
5.	Тактическая подготовка	13	20	30	58	78	107					
6.	Теоретическая подготовка	12	19	32	60	70	108					
7.	Психологическая подготовка	13	20	31	51	79	106					
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	6	6	20	33					
9.	Инструкторская практика	-	-	7	9	20	28					
10.	Судейская практика	-	-	8	9	30	24					
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	7	6	18	34					
12.	Восстановительные мероприятия	6	7	9	5	20	34					
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248					

Таблица 6. Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Теоретические занятия «Юный судья».	В ходе реализации программы
		Участие в судействе соревнований по боксу («открытый ринг»).	В ходе реализации программы
1.2.	Инструкторская практика	Инструкторские занятия по методике обучения боксу	В ходе реализации программы
		Практические занятия: секундирование на соревнованиях.	В ходе реализации программы
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности	В ходе реализации программы
2.2.	Режим питания и отдыха	Составление индивидуального режима дня	В начале реализации программы
		Составление индивидуального тренировочного плана для спортсменов – кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта по видам спорта	В ходе реализации программы
		Беседа «Спорт против наркотиков»	В ходе реализации программы
		Беседа «Культура питания»	В ходе реализации программы
		Организация детской оздоровительной кампании	В ходе реализации программы
		Профилактические беседы по популяризации здорового образа жизни	В ходе реализации программы
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседа «Противодействие терроризму и экстремизму»	В ходе реализации программы
		Встречи со спортсменами-участниками, ветеранами боевых действий	В ходе реализации программы
		Участие в патриотических акциях, мероприятиях, митингах, проводимых органами местного самоуправления	В ходе реализации программы
3.2.	Организация мероприятий	Организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным дням и памятным датам (день Защитника Отечества,	В ходе реализации программы

		день Победы в Великой Отечественной Войне, День физкультурника и пр.)	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Теоретическая подготовка	Беседы по формированию культуры спортивного поведения	В ходе реализации программы
		Информационно-профилактическая беседа «Правила поведения спортивных болельщиков»	В ходе реализации программы
5.	Психологическое сопровождение спортсменов		
	Практическая подготовка	Реализация комплекса упражнений, направленных на формирование волевых качеств спортсмена	В ходе реализации программы

Таблица 7. 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
	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта»		
	2. 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).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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
	6. 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 Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. 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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	4. 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
	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

Таблица 14. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

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