

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КИСЛОВОДСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
УЧИЛИЩЕ(ТЕХНИКУМ)ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ПРИНЯТА**

Тренерским советом ФГБУ ПОО «Кисловодское  
государственное училище (техникум)  
олимпийского резерва»

« 17 » мая 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

и.о. директора ФГБУ ПОО «Кисловодское  
государственное училище (техникум)  
олимпийского резерва»

Т.И. Калашникова



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

(название программы)

Программа составлена на основании  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации «22» ноября 2022г. №1055)

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ:**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2 года  
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Разработчик программы:**

Празян А.К. тренер-преподаватель высшей категории отделения бокса ФГБУ ПОО  
«Кисловодское государственное училище(техникум) олимпийского резерва» г. Кисловодск

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Общие положения .....	2
2. Характеристика дополнительной образовательной программы	3-4
2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы	5-6
2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7
2.3. Учебно-тренировочные мероприятия	8-9
2.4. Объем соревновательных мероприятий	9
3. Система контроля	10-11
4. Рабочая программа по виду спорта бокс	12-20
5. Календарный план воспитательной работы	23-25
6. Антидопинговые мероприятия	26-30
7. Планы инструкторской и судейской практики	31-32
8. Планы медико-биологических и восстановительных мероприятий	33
9. Нормативы общефизической подготовки	34-46

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055 .

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки спортсменов ФГБУ ПОО «ГУОР г.Кисловодск», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» от 22.11.2022г № 1055. Основные задачи программы: подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка спортсменов в сборные команды страны (юниорские и взрослые команды), гармоничное физическое развитие спортсменов, приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке. формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "бокс"; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс"; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности ; укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены: На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс"; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены: на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс"; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс"; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья. 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.

Сроки реализации программы подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 года	15	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы по этапам

Этапный контроль	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24	32
Общее количество часов в год	936	1248	1664

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

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

### СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этап УТ (Спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап ССМ	Этап ВСМ
1.	Общая физическая подготовка (%)	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	2-4
7.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-6	8-10

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N п/ п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Р.Ф.	14	14	14
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	-	-	

2.5	Просмотровые учебно-тренинговые мероприятия	До 60 суток
-----	---	-------------

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "бокс"			
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокс"; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса"

не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** ОФП нацелена на совершенствование общих физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости и гибкости.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** СФП нацелена на развитие специальных физических качеств боксера. Физические упражнения по своей биомеханике сходны с движениями боксера.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Прочность двигательного навыка основана на условно-рефлекторных связях, упроченных в процессе тысяч повторений. В каждом виде спорта существует эталон наиболее совершенной техники. Этому образцу обучают спортсменов. Но спортсмены типовую технику индивидуализируют.

Индивидуализация определяется телосложением, функциональными данными, особенностями психологии, физическими и волевыми качествами.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею. Тактика бокса – это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка и все эти факторы проявляются в боевых действиях. Техника должна подчиняться тактике, т.е. технику ударов и защит необходимо совершенствовать исходя из тактических задач. Цель тактической подготовки – это освоение технико-тактических действий, позволяющих боксеру вести бой с различными по манере боксерами и развитие специальных физических и психологических качеств, необходимых для реализации этих действий.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** состоит из общей психологической подготовки (круглогодично), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Она решается двумя путями:

1. Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстренных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровнем концентрации и распределения внимания, способом мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.
2. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревнований посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов

- Общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течении всего года
- Специальная психологическая подготовка, к выступлениям на конкретных соревнованиях.

Регулировать психические состояния можно следующими методами:

1. Фармакологический – используется по совету врача
2. Внушение, как самогипноз
3. Самовнушение (самоприказ)

Специальная психическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед боем. Признаки тревожности делят на 2-е основные группы 1. признаки соматической тревожности 2. признаки когнитивной тревожности

Для 1-й группы типичны: ощущение сердцебиения; сухости во рту; частой зевоты; неприятные ощущения в желудке; жидкий стул; частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони; дрожание мышц пальцев рук; покраснение кожи; ощущения утомления в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, опросов, анкетирования, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

В спорте приняты следующие виды психодиагностики: углубленная, этапная, текущая, оперативная.

При углубленных комплексных обследованиях применяются методы, позволяющие получить развернутую характеристику спортсмена (особенности мотивационных установок, свойства темперамента и характера, уровень специальных для данного вида спорта психических качеств. Целью этапной психодиагностики спортсменов является оценка относительно стабильного, сохраняющегося на протяжении всего этапа подготовки, психического состояния спортсменов. Этапная психодиагностика осуществляется в конце и в начале каждого этапа подготовки. Текущая психодиагностика осуществляется с целью оценки тех изменений в психическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течении одного микроцикла или одного тренировочного занятия. Полученная информация используется для индивидуализации процесса подготовки спортсменов, коррекции характера тренировочной нагрузки и регуляции психического состояния. Задачами оперативной психодиагностики: оценка состояния непосредственной психической готовности спортсмена к исполнению спортивного действия. Оперативную психодиагностику используют для экстренной коррекции – непосредственно по ходу тренировки – либо состояния спортсмена. Многие методики сегодня

переведены в формат компьютерных программ.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

## АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Антидопинговая работа в училище проводится согласно, плана антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов и обучающихся училища.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами.

Основные направления антидопинговой работы:

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства.	
Этап высшего спортивного мастерства	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства.	

#### Наименование мероприятия

Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства.

Посещение обучающимися училища, занятий по программе учебной дисциплины «Основы антидопингового обеспечения»

Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству со спортсменами

Ознакомление с информацией о дисквалификации (постоянно обновляются списки на сайте РУСАДА <http://rusada.ru/doping-control/disqualifications/>)

Ознакомление с Всемирным антидопинговым кодексом;  
С запрещенным списком ВАДА 2023

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года

Величина тренировочных нагрузок и повышения уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировке, так и в тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- соблюдение режима дня;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование физических упражнений направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

К Психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона.

К Медико- биологическим средствам восстановления относятся: водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе; - рациональное питание, витаминизация; - парные бани 1-2 раза в неделю;
- термальные источники; - массаж и т.д.

Нормативы по ОФП для учебно- тренировочной группы (спортивной специализации)

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	количество	не менее

	в упоре лежа на полу	раз	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 3 x 10 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	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 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	количество	не менее	

	на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	раз	244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "первый спортивный разряд"		

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"**

Таблица N 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины "бокс"</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 3 x 10 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 3 x 10 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	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	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	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег 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 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-

#### 4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297

#### 5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"
------	---

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ  
ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 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 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 3 x 10 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	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	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	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
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 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		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

3.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315

3.4.	Спортивное звание "мастер спорта России"
------	--

### Программный материал по технике и тактике для групп ССМ и ВСМ

№ п/п	Атаки	Защита от них	Контратаки в ответ	Встречные контратаки
-------	-------	---------------	--------------------	----------------------

1.	Прямой левой	Уклон влево, вправо. Подставка левой, правой перчатки или плеча. Шаг назад	Левой- правой прямой, снизу или сбоку. То же с развитием атаки.	Встречной левой прямой, снизу с подставкой правой перчатки и отклонением влево. Встречные прямые снизу в корпус с уклоном влево-вправо. Встречный прямой, сбоку с уклоном влево. Кросс прямой, сбоку через руку. То же с развитием атаки
2.	Левый сбоку в голову	Подставка-отбив правой	Прямой левой в голову, левой сбоку в голову, левой снизу. То же с развитием атаки.	
	Левый сбоку в голову	Нырок	Прямой правой в голову, с шагом вправо-вперед (правой или снизу). То же с развитием атаки.	
3.	Левый снизу в голову	Подставка-отбив правой	Левой сбоку или снизу в голову. То же с развитием атаки.	С уклоном влево прямой правой в голову или корпус.
	Левый снизу в голову	Отскок	Прямой правой в голову. То же с развитием атаки.	
4.	Прямой левой в туловище	Подставка локтя правой-левой	Левой-правой снизу или сбоку в голову. То же с развитием атаки.	Прямой правой в голову (с шагом в сторону).
5.	Левый снизу в туловище	Подставка локтя правой	Левой снизу в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову, с развитием левой снизу.
6.	Прямой правой в голову	Подставка – отбив правой	Левой сбоку, прямой в голову	С уклоном влево прямой правой в голову

	Прямой правой в голову	Уклон влево	Левой сбоку в голову, также и с развитием атаки.	С уклоном влево прямой правой в голову
7.	Прямой правой в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад левой снизу в голову)
9.	Правой сбоку в голову	Подставка левого плеча	Прямой правой в голову (с шагом назад левой в голову)	Прямой правой в голову
	Правой сбоку в голову	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову) Левой сбоку	
10	Правой снизу в голову	Подставка – отбив правой	Левой сбоку в голову (с шагом назад снизу и прямой левой в голову)	Прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову).То же с развитием атаки.
	Правой снизу в голову	Шаг назад	С шагом вперед левой сбоку в голову (с шагом назад прямые правой и левой в голову)	
11	Правой снизу в туловище	Подставка локтей	Прямой правой в голову	С отведением таза и живота прямой правой в голову (с шагом, прямой левой)
	Правой снизу в туловище	Шаг назад	С шагом вперед прямой правой в голову (с шагом назад прямой левой в голову)	

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО

## ВИДУ СПОРТА «БОКС»

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.

### 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в ФГБУ ПОО «ГУОР г.Кисловодск» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе 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 привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

К материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в группах ССМ и ВСМ в ФГБУ ПОО «ГУОР г.Кисловодск» есть в наличии 1. тренировочный спортивный зал 2. тренажерный зал 3. раздевалки, душевые 4. медицинский пункт.

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Годовой учебно-тренировочный план подготовки студентов отделения бокса Кисловодского УОР  
с недельной разбивкой группы Высшего Спортивного Мастерства (ВСМ)

	январь				февраль					март				апрель				май					июнь			
Основные разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1. ОФП	8	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	
3. Техническая подготовка:	6	6	6	10	10	10	10	10	8	10	10	10	8	8	8	6	8	6	8	8	8	8		8	8	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2		2	2	2	4	2	2	4	6	6	6	8	6	8	8	6	6	6	2	6	6	2
5. Участие в соревнованиях																							20			20
6. Восстановит. Мероприятия и мед. контроль	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2		2	2	
7. Инструкторская и судейская практика				2	4	4	4	2	2	2	2		2													
Общее количество часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

июль				август					сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Часы	
6	6	6	8	8	8	8	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	170	ОФП
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	6	6	6	6	250	СФП
4	4	4	4	4	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	400	Техн. п-ка
6	6	6	4	4	6	2	2	2	4	8	10	8	8	8	8	8	2	10	10	10	10	6	6	4	4	270	Такт. п-ка
																	20									60	Соревнования
2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2								2	2	74	Восстан. меропр.
																										Инстук. 24	
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	1248	

Годовой учебно-тренировочный план подготовки студентов отделения бокса Кисловодского УОР  
с недельной разбивкой группы Совершенствования Спортивного Мастерства (ССМ)

	январь				февраль					март				апрель				май					июнь			
Основные разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1. ОФП	8	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	
3. Техническая подготовка:	6	6	6	10	10	10	10	10	8	10	10	10	8	8	8	6	8	6	8	8	8	8		8	8	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2		2	2	2	4	2	2	4	6	6	6	8	6	8	8	6	6	6	2	6	6	2
5. Участие в соревнованиях																							20			20
6. Восстановит. Мероприятия и мед. контроль	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2		2	2	
7. Инструкторская и судейская практика				2	4	4	4	2	2	2	2		2													
Общее количество часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

июль				август					сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Часы	
6	6	6	8	8	8	8	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	170	ОФП
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	6	6	6	6	250	СФП
4	4	4	4	4	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	400	Техн. п-ка
6	6	6	4	4	6	2	2	2	4	8	10	8	8	8	8	8	2	10	10	10	10	6	6	4	4	270	Такт. п-ка
																	20									60	Соревнования
2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2								2	2	74	Восстан. меропр.
																										Инстук. 24	
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	1248	

Годовой учебно-тренировочный план подготовки студентов отделения бокса Кисловодского УОР  
с недельной разбивкой группы Спортивной специализации свыше 3-го года обучения (УТ)

	январь				февраль					март				апрель				май					июнь			
Основные разделы подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1. ОФП (17%)	6	6	6	6	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	2
2. СФП (20%)	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2
3. Техническая подготовка (30%)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	2	5	5	8	5	4	5	5	2
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (20%)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	5	5	
5. Участие в соревнованиях (5%)												8						8					8			12
6. Восстановит. Мероприятия и мед. контроль (4%)		2		2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2		2	2						
7. Инструкторская и			2								2								2	2						

