



Управление по физической культуре и спорту Администрации г. Улан-Удэ  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва №11» г. Улан-Удэ

**Принята:**

Педагогическим советом  
МАУ ДО «СШОР №11» г. Улан-Удэ  
Решение №1 от 4 апреля 2023г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО «СШОР №11» г. Улан-Удэ  
*Б.М.Д. Ванкеев*  
Б-М.Д. Ванкеев  
Приказ №32-од от 04 апреля 2023г.



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

по этапам спортивной подготовки:

- |   |              |
|---|--------------|
| - этап начальной подготовки                                     | - 3 года;    |
| - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4-5 лет, |              |
| - этап совершенствования спортивного мастерства                 | - бессрочно; |
| - этап высшего спортивного мастерства                           | - бессрочно. |

**Сроки реализации программы:** 5 лет

**Составитель:** Дамбаев Баир Цырендондокович,  
инструктор-методист высшей категории

г. Улан-Удэ  
2023 г

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

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке БОКС с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055 (далее – ФССП).

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.

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

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* — «бокс» и *boxeur* — «боксер», которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») — **контактный вид спорта**, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются Учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Учреждение), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и **таблицей № 1.**

Таблица № 1

### Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б

весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю

весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

## 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице №2

Таблица №2

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 - 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17-18 лет, 19-22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5			
Вторая супернаилегчайшая	40			
Первая суперлегчайшая	41,5			
Вторая суперлегчайшая	43			
Третья суперлегчайшая	44,5			
<u>Суперлегчайшая</u>		44-46		
Первая наилегчайшая	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63.5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	свыше 76	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая				свыше 92

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 — 3-х кг; от 70 до 80 кг — 4-х кг и свыше 80 кг — 5 кг.

### **III. «Теоретический раздел» дополнительной образовательной программы**

Теоретический раздел дополнительной образовательной программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при проведении учебно-тренировочного процесса.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- по срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- 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 г. №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 пойти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и 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.**

При организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

**Этап начальной подготовки** – продолжительность 3 года;

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - продолжительность 3-5 лет;

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – продолжительность не устанавливается.

**Этап высшего спортивного мастерства** – продолжительность не устанавливается.

Зачисление учащихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод учащегося, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения с учетом выполнения контрольных испытаний.

Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта».

Учащимся, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Принадлежность учащегося к Учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки.

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «бокс» определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

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

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	9
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	2-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	15
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	16
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17



### 3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

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

### Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 4

Этап спортивной подготовки	Период	Мин. наполняемость группы (чел)	Оптимальный количественный состав группы (чел)	Макс. колич. состав группы (чел)	Макс. объем тренир. нагрузки в неделю (часах)
Этап высшего спорт. мастерства	Весь период	1	1-4	8	32
Этап совершенствования спорт. мастерства	Весь период	1	4-8	10	24
Учебно-тренировочный этап (этап спорт специализации)	Углубл. спец-ции	Устанавливается учредителем организации	8-10	12	18
	Начальной спец-ции		10-12	14	14
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	Устанавливается учредителем организации	12-15	20	8
	До одного года		14-15	25	6
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	6

### 3.3. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Объем соревновательной деятельности устанавливается в дополнительной образовательной 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.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки СШОР 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 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 СШОР.

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

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

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс».

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше 1 года	Свыше 2 лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Контрольные			2		2	2	2
Отборочные					2	2	2
Основные					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 в нижеуказанной таблице режимами работы, 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.

#### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

### **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 «бокс».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

## **IV. «Практический раздел» Программы**

### **4.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (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 определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШОР, 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 СШОР 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 СШОР в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в **таблицах №7-15.**

#### 4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Этап подготовки	Оптимальное количество обучающихся в группе	Максимальная учебная нагрузка			Продолжительность 1 занятия	
		В неделю	В год	Часы в год	Астрономические часы	Академические часы
НП до 1г.	15	6 часов	52 недели	312	2	45 мин — 1 ч 35 мин
НП св.1 г.	15	8 часов	52 недели	416	2	45 мин — 1 ч 35 мин
ТЭ до 3 л.	12	14 часов	52 недели	728	3	45 мин — 2 ч 25 мин
ТЭ св. 3 л.	12	18 часов	52 недели	936	3	45 мин — 2 ч 25 мин
СС весь период	6	24 часа	52 недели	1248	4	45 мин — 4 ч 05 мин.
ВСМ весь период	3	32 часа	52 недели	1664	4	45 мин — 4 ч 05 мин.

Примечания:

1. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и начиная с тренировочного этапа подготовки двух лет, свыше может быть сокращен не более чем на 25%.
2. Учебный план составлен на 48 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы с учетом праздничных выходных дней и 4 недели для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере (по отдельному плану вне программы) и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.
3. Расписание составляется с 5-минутным перерывом после 45 мин. тренировочных занятий,
4. Проведение соревнований (республиканские, всероссийские, международные) - по календарному плану спортивно-массовых мероприятий на 2023-2027 год.
5. Годовой календарный учебный график утверждается приказом директора школы с учетом мнения тренерского совета школы

#### 4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в **приложении №3**

### **Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется СШОР для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя: наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, 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.

#### **4.4. Рабочая программа тренера-преподавателя**

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 усвоения 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:

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;

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

Ш. 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;

3.3. План по месяцам;

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

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

#### **4.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется СШОР 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.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 4.

#### **4.6. 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 СШОР на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к программе).

В 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 СШОР).

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.

#### **4.7. Инструкторская и судейская практика**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика подготовки боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

**Судейская практика** дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически



участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и республиканского масштабов.

#### ***План инструкторской и судейской практики***

Инструкторская и судейская практика в тренировочных группах до 2-х лет подготовки.

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

Инструкторская и судейская практика в тренировочных группах свыше 2-х лет подготовки

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и
- проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

#### **4.8. Восстановительные средства и мероприятия**

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

#### ***Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности***

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

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

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

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

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

### **Методические рекомендации**

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

#### **4.9. 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 СШОР спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», которые представлены **в таблицах 16-19;**

Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки представлены в **таблице 20.**

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом **приложения № 6**

## **V. 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 и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **5.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.**

5.2.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: -- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 №952н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 №237н) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н).

5.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных 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.

#### 5.2.3. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- 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.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимых для прохождения спортивной подготовки согласно **приложению №7**
- обеспечение спортивной экипировкой согласно **приложений №8-9**
- 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.

#### 5.2.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

- 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.

### 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 СШОР с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 10.

Таблица №7

*Годовой план на 52 недели тренировочных занятий по боксу  
МАУ ДО «СШОР №11» г. Улан-Удэ*

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 3 год	Свыше 3лет		
1.	Общая физическая подготовка	135 /43%	150 /36%	145/ 20%	152 /16%	175 /14%	150 /9%
2.	Специальная физическая подготовка	43 /14%	66 /16%	118 /16%	168 /18%	225 /18%	300 /18%
3.	Участие в соревнованиях	-	-	14 /2%	28 /3%	37 /3%	50 /3%
4.	Техническая подготовка	88 /28%	134 /32%	270 /37%	327 /35%	424 /34%	548 /33%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37 /12%	58 /14%	145 /20%	205 /22%	300 /24%	432 /26%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14 /2%	28 /3%	37 /3%	50 /3%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9 /3%	8 /2%	22 /3%	28 /3%	50 /4%	134 /8%
Всего часов за год		312	416	728	936	1248	1664
Тренировочных занятий за год		156	208	312	312	520	624
Всего часов за неделю		6	8	14	18	24	32
Продолжительность одного занятия		2	2	3	3	4	4
Тренировочных занятий за неделю		3	4	6	6	10	12

*Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки до 1 года спортивной подготовки, тренер – преподаватель Бадмаев Ц.Ц.*

Таблица №8

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	11	11	12	11	11	12	11	11	12	11	11	11	135
Специальная физическая подготовка	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	43
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	8	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	3	2	1	5	2	5	2	2	4	4	6	37

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	2	-	-	-	-	1	4	-	-	-	9
<i>Всего за месяц</i>	24	28	26	24	28	24	26	24	28	26	26	28	312
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	12	14	13	12	14	12	13	12	14	13	13	14	156

**Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки  
свыше 1 года спортивной подготовки, тренер-преподаватель Чимитов Б.А.**

*(пнд, вт, ср, птн) Таблица №9*

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	4	4	7	3	7	3	5	5	5	7	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
<i>Всего за месяц</i>	34	36	34	34	36	32	36	32	38	34	34	36	416
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	17	18	17	17	18	16	18	16	19	17	17	18	208

*Таблица №10*

**Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки  
свыше 1 года спортивной подготовки, тренер – преподаватель Гармажанов А.Х.**

*(пнд, вт, ср, чтв)*

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	4	4	7	3	7	3	5	5	5	7	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
<i>Всего за месяц</i>	34	36	34	34	36	32	36	32	38	34	34	36	416
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	17	18	17	17	18	16	18	16	19	17	17	18	208

**Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки  
свыше 1 года спортивной подготовки, тренер – преподаватель Гармажапов А.Х., Мункуев  
Б.Ш (пнд, вт, чтв, птн) Таблица №11**

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	7	3	7	3	3	7	5	5	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
<i>Всего за месяц</i>	34	36	34	34	36	32	36	32	36	36	34	36	416
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	17	18	17	17	18	16	18	16	18	18	17	18	208

Таблица №12

**Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки  
свыше 1 года спортивной подготовки, тренер-преподаватель Мункуев Б.Ш.  
(пнд, ср, чтв, птн)**

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	6	4	5	3	9	3	3	7	5	7	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
<i>Всего за месяц</i>	34	34	36	34	34	32	38	32	36	36	34	36	416
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	17	17	18	17	17	16	19	16	18	18	17	18	208



**Годовой план распределения часов для группы тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) до 3 лет спортивной подготовки, тренер-преподаватель  
Бадмаев Ц.Ц., Гармажапов А.Х., Мункуев Б.Ш. Таблица 13**

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	145
Специальная физическая подготовка	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	118
Участие в соревнованиях	-	-	2	4	-	4	-	-	4	-	-	-	14
Техническая подготовка	23	22	22	22	22	22	23	23	22	23	23	23	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	15	12	7	13	1	16	12	10	13	14	17	145
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4	-	4	-	-	4	-	-	-	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	22
<i>Всего за месяц</i>	61	60	61	61	60	56	63	59	63	60	61	69	728
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	26	26	26	26	26	24	27	25	27	26	26	27	312

**Годовой план распределения часов для группы этапа совершенствование спортивного мастерства, тренер-преподаватель Чимитов Б.А. Таблица 14**

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	15	15	175
Специальная физическая подготовка	20	20	20	15	20	20	15	20	20	15	20	20	225
Участие в соревнованиях	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Техническая подготовка	30	36	36	32	35	27	46	27	42	41	31	41	424
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	50
<i>Всего за месяц</i>	100	106	106	100	106	96	110	96	111	105	101	111	1248
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	21	22	22	21	22	20	23	20	23	22	21	23	260

**Годовой план распределения часов для группы этапа высшего спортивного мастерства, тренер-преподаватель Забанов Т.С. Таблица 15**

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	142	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Участие в соревнованиях	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	50
Техническая подготовка	44	45	46	43	47	36	52	41	50	47	45	52	548
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	432
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	50

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	134
<i>Всего за месяц</i>	138	139	139	138	139	128	144	133	144	139	138	145	1664
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	26	26	26	26	26	24	27	25	27	26	26	27	312

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м.	мин.с.	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не более		не более	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не более		не более	
			+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 более		не более	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не более		не более	
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	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	кол-во раз	не более		не более	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не более		не более	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не более		не более	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не более		не более	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не более		не более	
			24	16	26	18
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>						
3.1	Исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча	м	не более		не более	
			-	-	7	6

весом 2 кг снизу-вперед двумя руками					
--------------------------------------	--	--	--	--	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 1500 м.	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во 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	кол-во раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не более	
			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	мин, с	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во 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	м	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	кол-во раз	не менее	
			31	11

3.5..	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не более	
			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	мин, с	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не менее	
				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 700 г	м	не менее	
			29	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
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 сек.	кол-во раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	кол-во раз	не менее	
			244	240
5	Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – III юнош. спортивный разряд	II юнош.сп.разряд	I юнош.сп. разряд
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – III спорт.. разряд	II спорт. разряд	I спорт. разряд

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 более	
			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	мин, с	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
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не более	
			23,30	-
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.14.	Метание спортивного снаряда весом 500 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 более	
			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	мин, с	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 менее	
				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 700 г	м	не менее	
			37	
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин. с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			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	мин, с	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
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не более	
			23,30	-
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.14.	Метание спортивного снаряда весом 500 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 более	
			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	мин, с	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 менее	
				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 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
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	количество раз	не менее	
			32	30
4.5.	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»			

**Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки**

Таблица 20

Этап подготовки	Период подготовки	Минимальный возраст	Треб. по спорт подготовке	Участие в соревнованиях, доп. условия	Вып. контр нормат ивов по ОФП	Вып. контр. нормат ивов по СФП и ТТП	Вып. программы
Начальной подготовки	1-3 г. обуч.	0-13		Групповые соревнования	3	+	93-100%
Тренировочный	1 г.	3-14		Участие в муниципальных соревнованиях (не менее 2-х)	3	+	93-100%
	2 г.	4-15		Участие в муниципальных соревнованиях (не менее 3-х)	3	+	93-100%
	3 г.	5-16	1, 2, 3 юн.р.	Участие в муниципальных и республиканских соревнованиях (не менее 3-х)	3	+	93-100%
	4 г.	6-17	1, 2, 3 юн.р.	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях (не менее 4-х)	3	+	93-100%
	5 г.	7-18	1, 2, 3 юн.р.	Участие в региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях (не менее 5)	3	+	93-100%
ССМ	1 г.	8-19	КМС	Участие региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 5 лет	4	+	100%
	2 г.	9-21	КМС	Участие в региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 6 лет	4	+	100%



ВСМ	Весь период	1-33	МС	Участие в региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. Стаж занятий в спортивной школе – не менее 6 лет	5	+	100%
-----	-------------	------	----	--	---	---	------

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (приложение №3).

### 4.3. Перечень тренировочных мероприятий

Приложение №3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Пред. продолжительность ТМ по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в ОУ СПО осуществляющие деятельность в области ФКиС	До 60 дней			

#### 4.5. Календарный план воспитательной работы

Приложение №4

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
<b>2</b>	<b>Здоровье сбережение</b>		
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
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

Приложение №5

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)		1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять

	«Запрещенный список»			лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	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-преподавателей	«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 УФКиС Администрации г. Улан-Удэ
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 УФКиС Администрации г. Улан-Удэ
	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 ССМ и ВСМ	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 УФКиС

#### 4.9.Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Приложение №6

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная учреждением и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя в соответствии ФССП по виду спорта «бокс»
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается заключения РФВД РБ по видам исследования
3	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4	Переводные нормативы	протокол	Проводятся для этапов спортивной подготовки
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, 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	Устанавливается учреждением	самостоятельно

#### 5.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Приложение №7

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (дор 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги «EZ-образный»	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 (1x2 м)	штук	6

12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пара	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 1-10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель 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.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25мм х1 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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение №8

№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 тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Приложение №9

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		У-ТЭ		ССМ		ВСМ	
				кол	срок	кол	срок	кол	срок	кол	срок
1.	Бинт эластичный	штук	на одного	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на одного	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спорт. тренировоч.	штук	на одного	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спорт. тренировоч.	штук	на одного	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спорт. парадный	штук	на одного	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на одного	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на одного	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на одного	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки бокс. снарядные	пар	на одного	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки бокс. соревнов.	пар	на одного	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки бокс. трениров.	пар	на одного	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на одного	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (жен)	штук	на одного	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на одного	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на одного	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболки утепленные (тол.)	штук	на одного	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на одного	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на одного	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на одного	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Приложение № 10

### 5.3. Перечень информационного обеспечения

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всероссийской научно-практ. конференции – Избербаш: Дом печати, 2007,-144с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф.Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс-благородное искусство самозащиты, - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003, - 512с.
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. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965.- 200 с.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005
7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 1995. - 212 с.
8. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. – М.: ФиС, 1965. - 338 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
15. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы подготовки и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
16. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. –СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
20. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
21. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
22. Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки"
23. Приказ Министерства спорта РФ от 18 мая 2022 г. N 419 "Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки"
24. Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. N 575 "О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999"
25. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 г. N 562 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
26. Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 мая 2016 г. N 536 "Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность"
27. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
28. Письмо министерства спорта Российской Федерации от 29.12.2021 №АМ-02-10/11381 (Примерный макет программы ФССП и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки)
29. <http://www.boxing-fbr.ru/>
30. <http://www.minsport.gov.ru/>
31. <http://lib.sportedu.ru/press>