**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«Спортивная школа «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 г. № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2025г. № 03

# Рабочая программа
# по виду спорта «бокс»

(составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)

Этап спортивной подготовки:
учебно-тренировочный этап до трёх лет,
первый год обучения
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель И.А.Зуев

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.27.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (зарегистрирован Минюстом России 14 декабря 2022 года, регистрационный № 71506);
- Приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 года № 1357 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду 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 обучающиеся наносят друг другу удары кулаками 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 обучающегося, 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.

Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с

1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130 -132,1 см.

Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

В процессе учебно-тренировочных развиваются общая и специальная выносливость, силовые и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Специфика поединков требует от обучающихся хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «бокс».

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группах этапа начальной подготовки являются:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и

педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Объемы специальной физической и общей физической учебно-тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния обучающегося.

**Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовки**

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

## Специфика организации обучения

Организация обучения осуществляется по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

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 48 кг | 025 007 1 8 1 1 А |
| весовая категория 49 кг | 025 008 1 6 1 1 А |
| весовая категория 50 кг | 025 009 1 8 1 1 Б |
| весовая категория 51 кг | 025 010 1 6 1 1 А |
| весовая категория 52 кг | 025 011 1 6 1 1 Б |
| весовая категория 54 кг | 025 012 1 8 1 1 А |
| весовая категория 56 кг | 025 013 1 6 1 1 А |
| весовая категория 57 кг | 025 014 1 6 1 1 Я |
| весовая категория 59 кг | 025 015 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 60 кг | 025 016 1 6 1 1 Я |
| 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 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 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 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 75 кг | 025 026 1 6 1 1 Я |
| весовая категория 76 кг | 025 027 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 76+ кг | 025 028 1 8 1 1 Ю |
| 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 92 кг | 025 033 1 6 1 1 А |
| весовая категория 92+ кг | 025 034 1 6 1 1 А |

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях

| 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 суперлегчайшая | 37-40 | - | | |
| Вторая суперлегчайшая | 42 | - | | |
| Третья суперлегчайшая | 44 | - | | |
| Суперлегчайшая | 46 | 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 | 60 |
| Полулегкая | 57 | 57 | 57 | 63,5 |
| Легкая | 60 | 60 | 60 | 67 |
| Первая полусредняя | 63 | 63 | 63 | 71 |
| Вторая полусредняя | 66 | 66 | 66 | 75 |
| Средная | 70 | 70 | 70 | 80 |
| Вторая средная | 75 | 75 | 75 | 86 |
| Полутяжелая | 80 | 80 | 81 | 92 |
| Тяжелая | свыше 80 | свыше 80 | свыше 81 | свыше 92 |

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у обучающихся, 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.

## Характеристика рабочей программы

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года обучения

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), первый год (УТ-1) | 1 | 11-15 | 11 |

## Режим занятий

Продолжительность одного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов тридцати минут. Недельная учебная нагрузка – 10 часов, общее количество часов в год – 520.

В часовой объем занятия входят теоретические, практические, восстановительные мероприятия.

Объёмы учебной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года обучения

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка | 115 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Спортивные соревнования | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 213 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 19 | 18 | 18 |
| Тактическая подготовка | 53 | 3:23 | 3:33 | 4:33 | 4:29 | 3:30 | 4 | 6 | 6 | 4:43 | 5:43 | 3:43 | 3:23 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27' | 27' | 31' | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| практика | | | | | | | | | | | | | |
| Судейская практика | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | - | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| ВСЕГО | 520 | 42 | 40 | 44 | 42 | 44 | 42 | 46 | 46 | 42 | 46 | 42 | 44 |

Примечание: обозначения: 3:23 – 3 часа 23 минуты; 27' - 27 минут

## Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице Учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этап и год спортивной подготовки |
|---|---|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения |
| Контрольные | 3 |
| Отборочные | 1 |
| Основные | 1 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Расписание занятий на 2026 год

| Наименование группы, недельная нагрузка | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, первый год обучения (УТ-1), 10 час/нед. | 13.30-16:00 | выходной | 13.30-16:00 | 13.30-16:00 | 13.30-16:00 | выходной | выходной |

## План воспитательной работы на 2026 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | май-август |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных | ноябрь-декабрь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе | |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | апрель-май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | январь-февраль |
| 2.3 | Соблюдение требований техники безопасности | **Проведение занятий, бесед на темы:**<br>- инструктаж по технике безопасности;<br>- правила поведения на территории спортивного объекта;<br>- соблюдение техники безопасности на водоемах | март |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.<br>Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна | апрель-май |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 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) | на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований. | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках | апрель-октябрь |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора обучающихся | май-август |

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты. |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| | 4. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | ноябрь | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |
| | 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | декабрь | Тренеру-преподавателю включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |

## Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года обучения:

формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «бокс»;

повышать уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

укреплять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды).

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года обучения

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года Обучения | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1 | Нормативы ОФП для возрастной группы 12-13 лет | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 10,7 |
| 1.2. | Бег 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.15 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 162 | 147 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 27 | 19 |
| 2 | Нормативы ОФП для возрастной группы 14-15 лет | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,1 | 10,2 |
| 2.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.27 | 11.27 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 11 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,7 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 193 | 162 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 35 | 21 |
| 4 | Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 244 | 240 |
| 5. | Уровень спортивной квалификации | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |

## Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.

**Материально-технические условия**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 25-26); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27); 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 организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 3. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 5. | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 6. | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
| 7. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 8. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 9. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 10. | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 11. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 12. | Лапы боксерские | пар | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 15. | Мат-протектор настенный(2х1 м) | штук | 24 |
| 16. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 17. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 20. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 21. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 25. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 26. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 27. | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 28. | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 29. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 30. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 31. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 32. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 33. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 34. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 35. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 36. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 37. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 38. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 39. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 40. | Снаряд тренировочный «пунктбоп» | штук | 3 |
| 41. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 42. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 43. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 44. | Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 им х 1 м х 1 м) | штук | 20 |
| 45. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 46. | Урна-плевательница | щтук | 2 |
| 47. | Часы информационные | штук | 1 |
| 48. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |
| 49. | Эспандер ленточный | штук | 10 |
| 50. | Эспандер ручной | штук | 10 |