

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации  
дополнительных образовательных  
программ спортивной подготовки  
по видам спорта АУ «Югорский колледж-  
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённой Приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 268*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 22.11.2022 № 1055*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно - тренировочный этап (Этап углубленной специализации )	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

Авторы-составители

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Пуртова Надежда Владимировна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Фатеева Римма Валентиновна

Тренеры-преподаватели АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Умаров Рустам Сохибович  
Князев Игорь Сергеевич

Тренер-консультант АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Гадиев Рамиз Магеррамали оглы

**Рецензент**

**ФИО**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	9
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	9
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.3. Календарный план воспитательной работы	17
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	23
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III. Система контроля	28
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	35
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	41
6.2. Кадровые условия реализации Программы	42
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	44
Приложения	46

## Пояснительная записка

### Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

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

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки.

Вид спорта бокс входит во Всероссийский реестр видов спорта. Номер-код вида спорта - 0250008611Я.

В боксе установлены следующие весовые категории:

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	Я
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	С
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	С
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	Я
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	С
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	С
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	С
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	Ф
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

\* При составлении перечня спортивных дисциплин по боксу в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию обучающихся:

- А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);
- Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);
- Д – девушки (девочки, юниорки);
- Л – мужчины, женщины;
- Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;
- Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- Ю – юноши (мальчики, юниоры);
- Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки)

С позиции целесообразного дифференцирования содержания учебно-тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовки (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях), боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований (Таблица 1).

**Таблица 1**

**Возраст и наименование группы боксеров**

<b>Наименование группы</b>	<b>Возраст</b>
Юноши и девушки младшего возраста	12 лет
Юноши и девушки среднего возраста	13-14 лет
Юноши и девушки старшего возраста	15-16 лет
Юниоры, юниорки	17-18 лет
Юниоры	19-22 года
Мужчины, женщин	19-40 лет

Возраст боксеров определяется по году их рождения. В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями (таблица 2).

Таблица 2

**Возраст, количество боев и обязательный перерыв до следующих соревнований у боксеров**

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
Юноши (13 - 14 лет)	4 боя и более	не менее 20 дней
Юноши (15 -16 лет)	4 боя и более	не менее 15 дней
Юниоры (17 – 18 лет)	4 боя и более	не менее 10 дней
Мужчины, юниоры (19-22 года)	5 боев	не менее 10 дней

Во всех случаях Боксер не должен проводить более одного боя в день.

Минимальный период отдыха между боями на соревнованиях, который составляет не менее 12 часов.

Условия проведения соревнований смежных возрастных групп и спортивных званий и спортивных разрядов.

Юношам и девушкам разрешается проводить бои с Боксерами старшей возрастной группы смежного года рождения. Юниорам и юниоркам, достигших возраста 18 лет, разрешается участвовать в соревнованиях среди женщин на основании заявления личного тренера-преподавателя.

Разрешается проводить бои между Боксерами смежных спортивных разрядов. При условии допуска Боксеров первого спортивного разряда им разрешается проводить бои с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса. При проведении поединков условия должны соответствовать требованиям, предъявляемым к старшей возрастной группе и более высокому спортивному разряду по решению комиссии по допуску.

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом. Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) (Таблица 3).

Таблица 3

## Возраст и весовые категории в соревновании боксеров

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет до кг	Юноши и девочки 15-16 лет до кг	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет до кг	Мужчины 19-40 лет и Юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	-	-	-
Вторая супернаилегчайшая	40	-	-	-
Первая суперлегчайшая	41,5	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	43	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44,5	-	-	-
Суперлегчайшая	46	44 - 46		
Первая наилегчайшая	48	48	45 -48	46 - 49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52		
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	-	-
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	Св. 76	Св. 80	Св. 81	91
Супертяжелая	-	-	-	Св. 91

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики боевых единоборств для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия боксом обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП).

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 подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команды Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, а также участи в подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

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

**Таблица 4**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3 года	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более	16	1

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия;

Таблица 6

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	14	18	21

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

- спортивные соревнования:

Таблица 7

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации )	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	936	1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	15-17	12-14	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	17-22	17-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-5	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	33-40	30-35	30-35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-27	22-30	26-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	8-10

Таблица 9

**Учебный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации)  
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно- тренировочный этап (углубленной специализации) <i>свыше 3-х лет</i>
1	Общая физическая подготовка	140
2	Специальная физическая подготовка	159
3	Участие в спортивных соревнованиях	28
4	Техническая подготовка	337
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	216
	тактическая подготовка	164
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	42
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	28
	Инструкторская практика	14
	Судейская практика	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	28
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
	Восстановительные мероприятия	14
	Тестирование и контроль	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>

Таблица 10

## Учебный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	162
2	Специальная физическая подготовка	212
3	Участие в спортивных соревнованиях	38
4	Техническая подготовка	412
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	324
	тактическая подготовка	252
	теоретическая подготовка	20
	психологическая подготовка	52
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	38
	Инструкторская практика	20
	Судейская практика	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	62
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10
	Восстановительные мероприятия	46
	Тестирование и контроль	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>1248</b>

Таблица 11

## Учебный план этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	150
2	Специальная физическая подготовка	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	50
4	Техническая подготовка	499
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	499
	тактическая подготовка	401
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	88
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	33
	Инструкторская практика	18
	Судейская практика	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	133
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20
	Восстановительные мероприятия	107
	Тестирование и контроль	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>1664</b>

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица 12

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.</p>	В течение года
2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- Формирование навыков наставничества;</li> <li>- Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- Формирование склонностей к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года

		Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.	
3	Профориентационная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;</li> <li>- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа</li> </ul>	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.;</li> <li>- информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- участие в мероприятиях по антидопингу.</li> </ul>	В течение года
2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,</li> </ul>	В течение года

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</li> </ul>	В течение года

		Праздничные мероприятия, связанные со значимыми датами Российской Федерации, Ханты-Мансийского округа – Югры и города Ханты-Мансийск	В течение года
		Спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР»	апрель
	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мастер-классы</li> <li>- Показательные выступления</li> <li>- Квест-игры</li> </ul> Проведение учебно-тренировочных занятий, семинаров, мастер-классов, дискуссий, направленных на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов;</li> <li>- Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- Правомерное поведение зрителей;</li> <li>- Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года
	<b>Социально-нравственное воспитание</b>		
	Социально-нравственное воспитание	Мониторинг	В течение года
		Участие в благотворительных акциях	В течение года
		Мониторинг «Уровень воспитанности обучающихся»	В течение года

## 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица 13

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции: <i>Темы:</i> «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правил спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	январь в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции: Темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	январь в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правил спортсменов

<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции: Темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	январь в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правах спортсменов

**2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)**

**Таблица 14**

**План инструкторской и судейской практики учебно-тренировочного этапа (этап углубленной специализации)**

<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	в течение года
		Изучение правил соревнований п	в течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей	в течение года
		Знакомство и изучение с оформлением мест старта, финиша,	в течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Освоение разработкой и разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств	в течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования техники	в течение года
		Освоение разработкой и с оставление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	в течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанности секретарей судей на старте, финише, контролеров.	в течение года
		Оказание помощи в оформлении мест старта, финиша, зоны передачи эстафеты.	в течение года
		Оказание помощи в подготовке ринга	в течение года

Таблица 15

**План инструкторской и судейской практики этап совершенствования  
спортивного мастерства**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	в течение года
		Изучение и применение правил соревнований	в течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	в течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанности судей, секретаря и его заместителей.	в течение года
		Оформление мест проведения соревнований.	в течение года
		Оказание помощи в подготовке мест проведения соревнований	в течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной) части учебно-тренировочного занятия	в течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	в течение года
		Показ упражнений для совершенствования техники передвижения	в течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	в течение года

**План инструкторской и судейской практики этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	в течение года
		Применение знаний правил соревнований по боксу	в течение года
		Оформление мест проведения соревнований.	в течение года
		Подготовка мест проведения соревнований.	в течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Судейство соревнований , оказание помощи в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах города. Выполнение обязанностей судей	в течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	в течение года
		Проведение подготовительной (разминочной) части учебно-тренировочного занятия	в течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	в течение года
		Показ упражнений для совершенствования техники	в течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	в течение года

**2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица 17

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных

		мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами и спортсменами</li> </ul>
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

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

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

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Таблица 18).

**Таблица 18**

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта «бокс» за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		Результаты участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.4.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

**Таблица 19**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации) по виду  
спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (УТЭ)
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
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
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25

2.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее 9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 35
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,1
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14,10
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 32
3.5.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 41
3.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25,00
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 30
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244

- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;
  - принимать участие в официальных спортивных мероприятиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятий;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
- и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

**Таблица 20**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (ССМ)
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 37
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 13
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
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 42
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
2.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23,30

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,2
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12,15
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			45
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			233
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50
3.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			23,00
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			25,0
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			26
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			303

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат мастера спорта», не реже одного раза два года;
- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: «мастер спорта России».

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

**Таблица 21**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода  
обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (ВСМ)
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,2
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 48
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 51
1.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23,00
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 51

2.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			22,50
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			24,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			32
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			321

- показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта).

Таблица 22

##### Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

№ п/п	Виды подготовки	Программный материал
1	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка; Ходьба быстрая; Спортивные и подвижные игры; Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика; Строевые упражнения; Бег на короткие и длинные дистанции; Прыжки; Метание снарядов; Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса; Общеразвивающие упражнения для мышц туловища; Общеразвивающие упражнения для мышц ног; Общеразвивающие упражнения для мышц шеи; Общеразвивающие упражнения с сопротивлением; Общеразвивающие упражнения с предметами.
2	Специальная физическая подготовка	Упражнения со скакалкой; Упражнения с мешком; Упражнения с грушей; Упражнения с настенной подушкой; Упражнения с пневматической грушей; Упражнения с мячом на резинах (пинчбол); Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол) ; Упражнения с боксерскими лапами.
3	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана
4	Техническая подготовка	Систематика ударов; Систематика защитных действий; Биомеханические основы движений; Боевые позиции, боевая стойка;

		Боевые дистанции; Передвижение по рингу.
5	Тактическая подготовка	Планирование боя. Техника боя на короткие дистанции; Техника боя на средние дистанции; Техника боя на длинные дистанции.
6	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).
7	Психологическая подготовка	Воспитание моральных качеств личности; Волевая подготовка; Развитие специальных психических процессов; Подготовка перед соревнованиями.
8	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики.
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Согласно плана медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
10	Самостоятельная подготовка	Самоконтроль выполнения правильности изученных упражнений.

**Таблица 23**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Программный материал</b>
1	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка; Ходьба быстрая; Спортивные и подвижные игры; Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика; Строевые упражнения; Бег на короткие и длинные дистанции; Прыжки; Метание снарядов; Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса; Общеразвивающие упражнения для мышц туловища; Общеразвивающие упражнения для мышц ног; Общеразвивающие упражнения для мышц шеи; Общеразвивающие упражнения с сопротивлением; Общеразвивающие упражнения с предметами.

2	Специальная физическая подготовка	Упражнения со скакалкой; Упражнения с мешком; Упражнения с грушей; Упражнения с настенной подушкой; Упражнения с пневматической грушей; Упражнения с мячом на резинах (пинчбол); Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол) ; Упражнения с боксерскими лапами.
3	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана
4	Техническая подготовка	Систематика ударов; Систематика защитных действий; Биомеханические основы движений; Боевые позиции, боевая стойка; Боевые дистанции; Передвижение по рингу.
5	Тактическая подготовка	Планирование боя. Техника боя на короткие дистанции; Техника боя на средние дистанции; Техника боя на длинные дистанции.
6	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).
7	Психологическая подготовка	Воспитание моральных качеств личности; Волевая подготовка; Развитие специальных психических процессов; Подготовка перед соревнованиями.
8	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики.
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Согласно плану медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
10	Самостоятельная подготовка	Самоконтроль выполнения правильности изученных упражнений. Выполнение индивидуального плана.

## Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Программный материал
1	Общая физическая подготовка	<p>Круговая тренировка;  Ходьба быстрая;  Спортивные и подвижные игры;  Гимнастика без снарядов, на снарядах и акробатика;  Строевые упражнения;  Бег на короткие и длинные дистанции;  Прыжки;  Метание снарядов;  Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса;  Общеразвивающие упражнения для мышц туловища;  Общеразвивающие упражнения для мышц ног;  Общеразвивающие упражнения для мышц шеи;  Общеразвивающие упражнения с сопротивлением;  Общеразвивающие упражнения с предметами.</p>
2	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения со скакалкой;  Упражнения с мешком;  Упражнения с грушей;  Упражнения с настенной подушкой;  Упражнения с пневматической грушей;  Упражнения с мячом на резинах (пинчбол);  Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол) ;  Упражнения с боксерскими лапами.</p>
3	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана
4	Техническая подготовка	<p>Систематика ударов;  Систематика защитных действий;  Биомеханические основы движений;  Боевые позиции, боевая стойка;  Боевые дистанции;  Передвижение по рингу.</p>
5	Тактическая подготовка	<p>Планирование боя.  Техника боя на короткие дистанции;  Техника боя на средние дистанции;</p>

		Техника боя на длинные дистанции.
6	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1).
7	Психологическая подготовка	Воспитание моральных качеств личности; Волевая подготовка; Развитие специальных психических процессов; Подготовка перед соревнованиями.
8	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики.
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Согласно плана медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
10	Самостоятельная подготовка	Самоконтроль выполнения правильности изученных упражнений. Выполнение индивидуального плана.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта бокс относятся «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия**

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Региональный центр единоборств в г. Ханты-Мансийске». Для отделения «бокс» представляется спортивный зал.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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 проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с порядком обеспечения учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложения 2-4).

## **6.2. Кадровые условия:**

Штат колледжа укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

– профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

– профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России

25.05.2023, регистрационный № 73442),

– профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

– Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденная приказом Министерства спорта России от 13.03.2024 № 268 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
6. Правила вида спорта «Бокс», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 № 1018 (с изменениями от 19.10.2021 №797).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 N 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)

15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

19. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 773 с.

20. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. – Минск: Харвест, 2021. – 208 с.

21. Филимонов, В. И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2015. - 584 с.

22. Якупов, А.М. Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №9. – С.77-79.

Интернет ресурсы:

23. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

24. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

25. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfbladk.xn--plai/>

26. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

27. Федерация бокса России: <http://www.boxing-fbr.ru/>

## Приложения

### Приложение 1

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

			участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## Приложение 2

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 (1x2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2x1 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 «пунктбол»	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 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна-плевательница	штук	2
47.	Часы информационные	штук	1
48.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
49.	Эспандер ленточный	штук	10
50.	Эспандер ручной	штук	10

### Приложение 3

#### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

	снарядные								
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
14.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
15.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
16.	Халат	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2
17.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1