

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа бокса»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
« 15 » июня 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ бокса»

В.А. Дмитров

«14» августа 2023г.

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

Разработала:
инструктор-методист
МБУ ДО «СШ бокса»
Т.М. Горлова

Курск, 2023г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа бокса»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
« 15 » июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ бокса»
_____ В.А. Дмитриев
«14» августа 2023г.

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

Разработала:
инструктор-методист
МБУ ДО «СШ бокса»
Т.М. Горлова

Курск 2023 г.

Содержание:

I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III.	Система контроля.....	17
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	23
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	34
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	35

I. Общие положения.

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учетом Приложения №1 ФССП.

Таблица 1

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

4. Объем Программы с учетом Приложения №2 ФССП.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	16	24	32

Общее количество часов в год	234	312	624	728	832	1248	1664
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные и смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия, с учетом Приложения №3 ФССП.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза 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 с учетом главы III и Приложения №4 ФССП – соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «бокс»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными и антидопинговыми организациями; направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 и Приложений №2 и №5 ФССП.

К условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы в часах не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Трети й год	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	12	14	16	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10	8			4		1
1	Общая физическая подготовка, %/час	45/ 106	40/ 124	20/ 125	20/ 146	15/126	14/174	10/166
2	Специальная физическая подготовка, %/час	14/ 32	15/46	20/ 125	20/ 146	18/150	18/224	19/316
3	Участие в спортивных соревнованиях, %/час	-	-	3/18	3/22	5/42	5/63	5/84
4	Техническая подготовка, %/час	30/ 70	35/ 110	36/ 224	36/ 262	40/332	25/312	30/500
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %/час	10/ 24	9/28	18/ 112	18/ 131	18/150	30/374	26/432

6	Инструкторская и судейская практика, %/час	-	-	1/6	1/7	2/16	3/38	3/50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %/час	1/2	1/4	2/14	2/14	2/16	5/63	7/116
Общее количество часов в год		234	312	624	728	832	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности	В течение года

		учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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), 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

	<p>правилах вида спорта, интересного для ребенка.</p> <p>Тема 8. Что бывает с нарушителями правил? Отстранение от состязаний и/или аннулирование результатов как естественное следствие нарушения спортивных правил. Возможность более серьезных наказаний, если последствия вышли за рамки спорта.</p> <p>Тема 9. Как появился допинг? Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.</p> <p>Тема 10. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Принципы честной спортивной борьбы. Этическая проблема: пользователь запрещенной субстанции или метода как обманщик. Влияние допинга на репутацию атлета и спорта в целом.</p> <p>Тема 11. Как допинг влияет на здоровье? Суть дилеммы: «Краткосрочное улучшение состояния – длительные отрицательные последствия». Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?</p> <p>Тема 12. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Почему спорт, основанный на допинге, теряет привлекательность? Как допинг влияет на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния; проблемы самоуважения; реакции проигравших). Как возникают «допинговые скандалы», почему они получают огласку.</p> <p>Тема 13. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц.</p> <p>Тема 14. Как повысить результаты без допинга? Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации.</p> <p>Тема 15. Что еще помогает успехам в спорте? Рациональный режим. Отдых, восстановление сил. Питание. Закаливание.</p>	<p>Этап начальной подготовки 3 года</p>	<p>Беседа, дискуссия</p>
--	---	---	--------------------------

	<p>Укрепление здоровья, разумное использование разрешенных медикаментов по мере необходимости. Задание для самостоятельной работы. Вместе с родителями придумать рекомендации для самого себя, что следует сделать для того, чтобы начать вести более здоровый образ жизни (как улучшить режим, питание, как проводить время отдыха с большей пользой для здоровья).</p> <p>Тема 16. Честный спорт как результат договоренности. Принципы честной спортивной борьбы. Понимание спортсменами, тренерами-преподавателями, судьями необходимости следовать им для собственной же пользы.</p> <p>Тема 17. Антидопинговые правила Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.</p>		
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Тема 18. Допинг: история и современность Исторические предпосылки допинга – поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия «допинг»: от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы.</p> <p>Тема 19. Запрещенные субстанции Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.</p> <p>Тема 20. Допинг: не только «химия» Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них («кровавый допинг», «генный допинг»); наличие разрешенных методов. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).</p> <p>Тема 21. Допинг как глобальная проблема современного спорта</p>	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года</p>	<p>Беседа, презентация, дискуссия</p>

	<p>Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы честной игры. Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к «соревнованию химиков», от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям).</p> <p>Тема 22. Медицинские аспекты допинга Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.</p> <p>Тема 23. Социальные и психологические аспекты допинга Психологические последствия допинга – изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.</p> <p>Тема 24. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Последствия зависимости.</p> <p>Тема 25. Допинг и явление зависимости Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.</p> <p>Тема 26. Причины борьбы с допингом Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.</p> <p>Тема 27. Допинг-контроль Организации, обучающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и</p>	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Беседа, презентация, дискуссия</p> <p>Беседа, презентация, дискуссия</p> <p>Беседа, презентация, дискуссия</p>
--	--	--	---

	<p>анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.</p> <p>Тема 28. Допинг как проблема современного общества Выход проблемы допинга за пределы спорта. Употребление запрещенных в спорте субстанций (прежде всего, анаболических стероидов) вне контекста спорта. Экономические и политические аспекты допинга. Влияние отношения к запрещенным субстанциям (в т.ч. к наркотикам) на систему общественных ценностей.</p> <p>Тема 29. Допинг как глобальная проблема современного спорта Определение понятия «Допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. 10 антидопинговых правил, их смысл. Исторический обзор проблемы допинга. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость 29 соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Распространенность допинга в разных видах спорта; избирательность влияния допинга на разные группы двигательных способностей.</p> <p>Тема 30. Запрещенные субстанции и методы Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Запрещенные субстанции: не одобренные субстанции; анаболические агенты; пептидные гормоны и подобные субстанции; бета-2-агонисты; гормоны и модуляторы метаболизма; диуретики и маскирующие агенты. Субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь; бета-блокаторы. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг.</p> <p>Тема 31. Медицинские аспекты применения допинга Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта 30 препаратов. Последствия употребления запрещенных субстанций для здоровья: текущие и долговременные риски. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.</p>	<p>специализации) 4 года</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года</p>	<p>Беседа, презентация, дискуссия</p>
--	---	--	---------------------------------------

	<p>Тема 32. Социальные и психологические последствия применения допинга. Допинг и отношение к спорту в обществе. Стереотипы о допинге. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Выход проблемы допинга за рамки спорта. Злоупотребление анаболическими агентами (вне рамок профессионального спорта). Злоупотребление психостимуляторами, антидепрессантами, транквилизаторами и другими успокоительными препаратами, БАДами. Задание для самостоятельной работы: поиск рекламных и информационных материалов, popularизирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Их критический анализ.</p>		
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Тема 33. Противодействие допингу в спорте Профилактическое и запретительно-контролирующее направления. Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.</p> <p>Тема 34. Допинг-контроль Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонафикация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.</p> <p>Тема 35. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и</p>		

	психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Определение понятия «наркотик»; нейрофизиологические механизмы наркозависимости. Последствия зависимости.		
--	--	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8

Этап подготовки	Год подготовки	Объем знаний и умений обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: Изучение основных правил, судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейств: Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра, контроль формы спортсменов перед поединком.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ, к судейству городских и краевых соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по виду спорта дзюдо.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу. Для лиц, обучающихся боксу, при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

Восстановительные средства обеспечиваются рациональным режимом дня спортсменов (соблюдение распорядка дня, достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, игры). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются следующие восстановительные средства:

10.1. Педагогические:

10.1.1. Оптимальный план тренировочного процесса (нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; вариативность нагрузки; рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на другие виды деятельности)

10.1.2. Условия, способствующие ускорению восстановления: (рациональный режим дня; средства переключения (кино, театр, литература); прогулки и игры на свежем воздухе; умеренная мышечная деятельность)

10.1.3. Рациональное планирование тренировочного занятия: (упражнения для быстрого снятия утомления; специальные упражнения для расслабления; выбор места тренировочного занятия; рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки).

10.2. Медико-биологические:

10.2.1. Гигиенические (рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; состояние и оборудование спортивных сооружений)

10.2.2. Физические (баня; гидропроцедуры; аэротерапия)

10.2.3. Питание (сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу; соответствие характеру, величине и направленности нагрузок)

10.2.4. Фармакологические (витамины и минеральные вещества).

10.3. Психологические:

10.3.1. Психолого-педагогические (психологический климат в команде; взаимопонимание с тренером-преподавателем; хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортные условия для тренировки и отдыха; дыхательная гимнастика для регуляции психо-эмоционального состояния организма).

Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства применяются на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с часовыми объёмами учебно-тренировочных занятий (таблица 5).

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающихся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, с учетом приложений №№ 6-9 ФФСР) и уровень

спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, с учетом приложений №№ 7-9 ФССП.

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не менее	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более		Не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более		Не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не менее	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее			
			-	-	7	6

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не менее	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9

	скамьи			
3.7.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	кол-во раз	Не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	Не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не менее	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180

1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	Не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	

			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	Не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение- упор присев. Выпрямление вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	Не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	Не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	Не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности.

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются дети 9-11-летнего возраста, имеющие разрешение амбулаторно-поликлинического учреждения и

заявление родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение.

План-график распределения часов для боксеров 1-го года на этапе начальной подготовки.

Таблица 12

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
ОФП	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	106
СФП	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	32
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	70
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Всего часов:	19	20	19	20	18	19	20	20	19	20	20	20	234

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «бокс».

**План-график распределения часов для боксеров
2 и 3-го года на этапе начальной подготовки.**

Таблица 13

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	10	11	10	11	10	10	10	10	10	11	10	11	124
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	9	8	10	8	10	11	10	9	10	8	10	7	110
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка ²⁸	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	28
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	4
Всего часов:	26	312											

Тренировочный этап (этапе спортивной специализации).

На тренировочный этап переводятся спортсмены 12-14-летнего возраста, имеющие разрешение амбулаторно-поликлинического учреждения и спортивный разряд (3, 2, 1 юношеский разряд, I, II, III спортивный разряд).

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**План-график распределения часов для боксеров 1 и 2-го года
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 14

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	10	11	11	11	10	10	10	10	10	11	10	11	125
СФП	11	11	10	11	10	10	10	11	10	10	11	10	125
Участие в	-	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	18

спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	18	19	19	19	18	18	19	19	18	19	19	19	224
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	7	9	7	10	10	10	11	10	9	8	10	112
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	1	1	-	-	1	-	1	-	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
Всего часов:	52	624											

**План-график распределения часов боксеров 3-го года
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 15

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	13	146
СФП	12	13	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	146
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	22
Техническая подготовка	22	21	22	21	24	22	22	22	22	22	21	21	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	131
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	1	-	7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
Всего часов:	61	61	61	61	60	60	61	61	60	61	60	61	728

**План-график распределения часов боксеров 4, 5-го года
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 16

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	10	11	11	11	10	10	10	10	10	11	11	11	126
СФП	13	13	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13	150
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	42

Техническая подготовка	27	26	28	26	30	30	29	27	29	26	28	26	332
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13	150
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	16
Всего часов:	69	70	69	70	69	69	69	69	69	70	69	70	832

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапы совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше, имеющие звание «кандидат в мастера спорта» по боксу.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

План-график распределения часов для боксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
ОФП	14	15	14	15	14	14	15	15	14	15	14	15	174
СФП	18	20	18	20	18	18	18	18	18	20	18	20	224
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	63
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	30	33	27	33	33	32	31	33	28	33	28	374
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	38
Медицинские, медико-биологические,	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	63

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Всего часов:	104	1248											

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров.

Первый этап — отбор при поступлении в спортивную школу на отделение бокса. Этот этап является основным, потому что от того, какие дети придут, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так, как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму);
- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель - активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап спортивного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств, трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных

физических качеств, особое внимание обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению. На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя). Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практику соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д. Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

На четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет. Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокадаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения бокса - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания обучающихся в спортивной школе.

15. Учебно-тематический план.

Таблица 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в году час (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучение:	24/28 (1440/1680)	сентябрь-август	
	История возникновения вида спорта и его развития	2/2 (120/120)	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2/3 (120/180)	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	2/2 (120/120)	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	2/3 (120/180)	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом		2/2 (120/120)	январь
2/2 (120/120)			февраль	

				травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2/2 (120/120)	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		2/2 (120/120)	апрель	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2/2 (120/120)	май	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
		2/3 (120/180)	июнь	
	Режим дня и питание обучающихся	2/2 (120/120)	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2/3 (120/180)	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет / третий год/свыше трех лет обучения:	112/131/150 (6720/7860/ 9000)	сентябрь-август	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	11/11/13 (660/660/ 780)	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	7/11/13 (420/660 780)	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	9/11/12 (540/660/ 720)	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	7/11/13 (420/660/780)	декабрь	Спортивная физиология. Квалификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	10/10/12 (600/600/720)	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Квалификация и типы спортивных соревнований.
		10/11/12 (600/660/720)	февраль	
	Психологическая подготовка	10/11/12 (600/660/720)	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
		11/11/13 (660/660/780)	апрель	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	10/11/12 (600/660/720)	май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
		9/11/13 (540/660/780)	июнь	
	Правила вида спорта	8/11/12 (480/660/720)	июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
		10/11/13 (600/660/780)	август	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	374 (22 440)	сентябрь-август	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	33 (1980)	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/ неотренированность	30 (1800)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	33 (1980)	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	27 (1620)	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	33 (1980)	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	33 (1980)	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
32 (1920)		март		
31 (1860)		апрель		
33 (1980)		май		

	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки июнь-июль-август 28/33/28 (1680/1980/1680)	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.
--	--	---	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» относятся:

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «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 48 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76+ 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 92 кг», «весовая категория 92+ кг». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и

спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

16.4. 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.

16.5. 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

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 (приложение № 10 к ФССП);

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
21	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15

24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)	штук	10
26	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штук	2
35	Секундомер электронный	штук	1
36	Скакалку гимнастическая	штук	15
37	Скамейка гимнастическая	штук	5
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	6
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна-плевательница	штук	2
45	Часы информационные	штук	1
46	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	(комплект)	1

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

Таблица 20

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксерские соревновательные (14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксерский	штук	30

Таблица 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
7	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
18	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

В процессе реализации Программы применяются комплексы информационных образовательных ресурсов:

- компоненты на электронных носителях (электронные приложения, электронные наглядные пособия, электронные тренажеры, электронные практикумы);
- компоненты на бумажных носителях (учебники, рабочие тетради, схемы, плакаты, методические разработки);
- компоненты интернет-среды (программы, конструкторы тренировок, курсы повышения квалификации, сетевые методические сообщества, мультимедийная коллекция).

Комплекс информационных образовательных ресурсов включает в себя совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий – компьютеры, проекторы и иное оборудование, коммуникационные каналы, системы современных педагогических технологий.

19.1. Перечень информационно-методического обеспечения:

1. Министерство спорта РФ приказ №1357 от 22.12.2022г. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
2. Министерство спорта РФ приказ №1055 от 22.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.
4. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.
5. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.
6. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

19.2. Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших боксеров (мужчин и женщин) в различных весовых категориях.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка боксера, профилактика травматизма в спорте, история бокса.

19.3. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.boxing-fbr.ru/> - Официальный сайт федерации бокса России.
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ.
6. <https://sportcom46.ru/> - Министерство физической культуры и спорта
7. Курской области.