

Муниципальное образование город Новотроицк

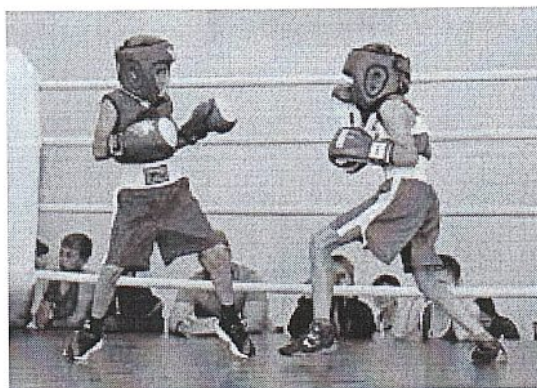
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК» г. НОВОТРОИЦКА

Принята на заседании
методического совета
от «27» марта 2023г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ «Спартак»
г.Новотроицка
В.В. Денисов
«27» марта 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»



Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года,

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет,

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Составители:

Т.Н. Шапилова – заместитель директора
по спортивной подготовке;

С.И. Таракин – тренер-преподаватель по боксу,
высшая квалификационная категория

г. Новотроицк
2023г.

І. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 № 1055¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин
В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Бокс» 0250008611Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 36 кг	0250551811Д
весовая категория 38 кг	0250041811Д
весовая категория 38,5 кг	0250011811Ю
весовая категория 40 кг	0250021811Н
весовая категория 42 кг	0250571811Н
весовая категория 44 кг	0250051811Н
весовая категория 46 кг	0250061811Н
весовая категория 47,627 кг	0250361811Л
весовая категория 48 кг	0250071811Я
весовая категория 48,988 кг	0250371811Л
весовая категория 49 кг	0250081611А
весовая категория 50 кг	0250091811С
весовая категория 50,802 кг	0250381811Л
весовая категория 51 кг	0250101611Ф
весовая категория 52 кг	0250111611С
весовая категория 52,163 кг	0250391811Л
весовая категория 53,525 кг	0250401811Л
весовая категория 54 кг	0250121811Я
весовая категория 55,225 кг	0250411811Л
весовая категория 56 кг	0250131611А
весовая категория 57 кг	0250141611Я
весовая категория 57,153 кг	0250421811Л
весовая категория 58,967 кг	0250431811Л
весовая категория 59 кг	0250151811Ю
весовая категория 60 кг	0250161611Я
весовая категория 61,235 кг	0250441811Л
весовая категория 63 кг	0250181611С
весовая категория 63,5 кг	0250031811А
весовая категория 63,503 кг	0250451811Л
весовая категория 64 кг	0250191611Я
весовая категория 65 кг	0250201811Ю
весовая категория 66 кг	0250211811С

весовая категория 66,678 кг	0250461811Л
весовая категория 67 кг	0250591811А
весовая категория 68 кг	0250221811Ю
весовая категория 69 кг	0250231611Я
весовая категория 69,850 кг	0250471811Л
весовая категория 70 кг	0250241811С
весовая категория 71 кг	0250171811А
весовая категория 72 кг	0250251811Ю
весовая категория 72,5 74 кг	0250481811Л
весовая категория 75 кг	0250261611Я
весовая категория 76 кг	0250271811Ю
весовая категория 76,203 кг	0250491811Л
весовая категория 76+ кг	0250281811Ю
весовая категория 79,378 кг	0250501811Л
весовая категория 80 кг	0250291811Ф
весовая категория 80+ кг	0250301811Н
весовая категория 81 кг	0250311611Б
весовая категория 81+ кг	0250321811Б
весовая категория 86 кг	0250561811А
весовая категория 90 кг	0250531811Ю
весовая категория 90+ кг	0250541811Ю
весовая категория 90,718 кг	0250511811Л
весовая категория 90,718+ кг	0250521811Л
весовая категория 92 кг	0250331611А
весовая категория 92 кг	0250341611А

Программа разработана МАУДО СШ «Спартак» г. Новотроицка (далее Организация) с учетом следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лица, 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 мероприятий» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся по средствам организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст.84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее НП)
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее -УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. 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.

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В данной программе представлены: модель построения подготовки с этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования мастерства, планы построения тренировочного процесса, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Задачи Программы:

- организация тренировочного и воспитательного процессов с обучающимися, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, включение обучающихся в спортивные сборные команды Оренбургской области.

Характеристика вида спорта «бокс» и его отличительные особенности.

Бокс – древнейший вид контактного спорта, является индивидуальным спортивным единоборством. Бой в боксе может длиться от 3 до 12 раундов (как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты). Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров. Ход боя контролирует рефери на ринге и трое боковых судей. Боковые судьи ведут подсчёт очков. За каждый выигранный раунд боксёр получает 10 очков, проигравшему засчитывается не меньше 6 очков. Все подсчёты ведутся судьями вручную, использовать электронную систему не разрешается. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение 10 секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н.э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века. В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме), поэтому часто используют термин «английский бокс».

Долгое время бокс считался варварским видом спорта и Олимпийский комитет не хотел его включать в программу соревнований. Это случилось только в 1904 году, к тому времени бокс уже стал одним из самых популярных видов спорта во всём мире. На олимпийские соревнования допускаются боксёры от 17 до 32 лет.

В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как АИВА (amateur international boxing association). Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации – в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет – в 1974 году.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории были сформированы в XIX – начале XX столетия в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Великобритании. Было создано 8 весовых категорий. Классификация развивалась, и на сегодняшний момент существует 17 весовых категорий.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д.

Подготовка боксёра – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Специфика боксёрских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: силы, выносливости, постановки дыхания, а также развития специальных навыков: реакции, способности держать удар.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Результатом реализации Программы является:

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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

-возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения спортивных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающихся (пп. 4.1. Приказа № 634);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «восточное боевое единоборство» (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп.4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3.

Таблица 3.

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 трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "бокс"						
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

часов в год						
-------------	--	--	--	--	--	--

В период подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные и смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий:

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и 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.

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

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп.15.2. главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп. 3.8. Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 см. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

N 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 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

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 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования:

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

Спортивные соревнования:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "бокс";
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- 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 организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организациями спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4. Приказа № 634).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и 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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 6.

Таблица 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38 - 45	36 - 42	20 - 22	15 - 17	12 - 14	9 - 10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22	17 - 22	18 - 22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 30	32 - 35	35 - 41	33 - 40	31 - 39	30 - 38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 12	4 - 18	10 - 25	18 - 27	22 - 30	26 - 34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год, с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	12	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10	8		4	1		
		1.	Общая физическая подготовка	142	175	190	224	282
2.	Специальная физическая подготовка	46	60	100	124	234	300	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	60	70	80
4.	Техническая подготовка	12	20	40	75	100	180	196
5.	Тактическая подготовка	11	20	40	74	100	180	196
6.	Теоретическая подготовка	9	14	18	49	52	60	145
7.	Психологическая подготовка	8	13	16	24	36	50	87
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	12	12	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	18	18	18
10.	Судейская практика	-	-	-	6	18	18	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	6	12	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	12	14	14
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936	1248	1456

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточный и итоговый (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634)

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннее развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувство патриотизма, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

№ 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	В течение года

		<p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
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)	<p>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</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных 	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч.2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, (п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся, обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительские собрания;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенных субстанций, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Овладение запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или иным лицом.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанцией или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональная обязанность каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным в упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на РАА «РУСАДА». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра».	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото материалы.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото материалы.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

			регионе.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото материалы.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «восточное боевое единоборство» (п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- **Международный стандарт ВАДА по тестированию;**
- **Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;**

- **Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».**

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14–16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 Приказа № 999).

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятие следует проводить в виде бесед, семинаров и практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в самбо терминологией, командным языком для построения, проведение строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, овладеть способами разминки, основной и заключительной часть. Во время проведения занятия необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению судейских

обязанностей, ведению протоколов соревнований. Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в качестве секретаря и судьи.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

Требования программы по инструкторской и судейской практике по этапам спортивной подготовки:

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь вести протокол поединка;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве бокового судьи.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях;

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства спортивной школы по восточному боевому единоборству;
- уметь вести протокол соревнования;
- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных соревнований (самостоятельно)
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве рефери и бокового судьи.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
	Теоретическое занятие	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии,

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практическое занятие	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретическое занятие	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
Практическое занятие	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретическое занятие	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.
	Практическое занятие	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретическое занятие	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практическое занятие	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п.42 Приказа 999).

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п.4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п.36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный».

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «восточное боевое единоборство» 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 «восточное боевое единоборство»;
- 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 проведения 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.

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 «восточное боевое единоборство»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) о видах спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п.5 Приказа № 634). Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни, травмы (п.5 приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающиеся отчисляются на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 272-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11,12,13.

Таблица 11.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"						
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	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 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 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не 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	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество 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 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не 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		не менее	
			-	-	7	6

Таблица 12.

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество 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 3 x 10 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	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество 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 3 x 10 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)	количество 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	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу,	количество раз	не менее	

	держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	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"	

Таблица 13.

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2 9,6	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10 10.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45 35	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12 8	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11 +15	
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,2 8,0	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215 180	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49 43	
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 40 27	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4 16,0	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более - 9.50	
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45 35	
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12 8	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13 +16	
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 6,9 7,9	
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230 185	
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50 44	

2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11.	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	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки (НП)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства тренировки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится всё больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков в 11-13 лет, у девочек – в 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе подготовки целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности построения тренировочного процесса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (3035 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности (мужества, инициативы, смелости, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (1 год)

Виды подготовки	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка		7	7	7	7	5	5	7	5	6	5	7	7	75	32
Специальная физическая подготовка		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32	14
Техническая, тактическая подготовка		7	8	9	9	9	9	9	10	9	10	9	9	107	46

Теоретическая, психологическая подготовка	3,5	2,5	1,5	1,5	2,5	1	2	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5	20	8
<i>Всего за месяц</i>	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234	100
Всего за год	234													

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (2 год)

Виды подготовки	Месяцы												Общее кол-во часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	7	6	7	6	7	7	7	7	78	25
Специальная физическая подготовка	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	56	18
Техническая, тактическая подготовка	14	12	12	11	11	10	12	12	11	11	12	12	140	45
Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	38	12
<i>Всего за месяц</i>	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312	100
Всего за год	312													

Примерный годовой план распределения часов для этапа НП (3 года)

Виды подготовки	Месяцы												Общее кол-во часов	%
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	9	9	9	8	8	7	9	9	9	9	9	9	104	25
Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	6	6	8	6	6	6	6	6	75	18
Техническая, тактическая подготовка	14	16	14	14	17	14	14	14	18	16	19	17	187	45
Теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2	50	12
<i>Всего за месяц</i>	34	36	34	34	36	32	36	34	36	34	36	34	416	100
Всего за год	416													

Содержание курса обучения боксера-новичка

		1-й год		2-й год										
Месяц	I раздел		II раздел		III раздел		IV раздел							
	Сентябрь-декабрь		Февраль-май		Сентябрь-декабрь		Февраль-май							
Изучаемые темы	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище и защит от них	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище защит от них	Изучение боковых ударов в голову и защит от них	Изучение ударов снизу и сбоку по туловищу и защитот них								
Совершенствование навыков	-	Совершенствование боевой стойки и передвижений	Соревнования (1 бой)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	6 тренировочных уроков	2 соревновательных боя	Ведение боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	8 тренировочных уроков	2 соревновательных боя	Ведение боя на дальней и средней дистанциях боковыми ударами в голову и туловище	9 тренировочных уроков	Соревнования – 2 боя	Занятия по ОФП, СФП Занятия по дополнительным видам порта	Восстановление
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упр-я, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры		Контрольные упр-я, комплекс СФП, кросс, подтягивания на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП		Контрольные упр-я, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры		Контрольные упр-я, комплекс СФП, дополнительные виды спорта							

План-график тренировочных занятий (I раздел)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения														
1	Подводящие упражнения для разучивания прямых ударов в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу														
5	Изучение боевой стойки	+	+												
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него		+	+	+	+	+	+	+						
7	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову в паре			+	+	+	+	+	+	+					
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+	+	+		
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
11	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+
12	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой – левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+
13	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+
15	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+	+
16	Упражнения на снарядах				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
17	Контрольные упражнения														
18	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
№ п/п	Учебный материал	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения														
1	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой, правой в голову		+	+	+	+									
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	
3	Упражнения для разучивания двух прямых ударов правой, левой в голову						+	+	+	+				+	
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов правой, левой в голову											+	+	+	
5	Упражнения для разучивания серии из трех прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+							

6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из трех прямых ударов левой, левой, правой в голову							+	+	+	+					
7	Упражнения для разучивания серии из трех прямых ударов: левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+		
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из трех прямых ударов левой, правой, левой в голову													+	+	+
Материал для повторения																
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+					+		+	+
5	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
6	Упражнения для совершенствования комбинированной защиты	+	+													
7	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+													
8	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+												
III	Подвижные спортивные игры	В начале или окончании основной части каждого урока														

План-график тренировочных занятий (II раздел)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения	<i>Новый материал</i>														
1	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+												
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+										
3	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования уклонов								+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов															
6	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище	+	+	+	+											
7	Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+									
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+							
9	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой в голову и туловище											+	+			

10	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов левой в голову и в туловище														+	+	+
11	Упражнения для разучивания двух прямых ударов: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову														+	+	+
12	Упражнения для разучивания серии прямых ударов: прямые удары левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову												+	+	+	+	+
№ п/п	<i>Учебный материал</i>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
<i>Новый материал</i>																	
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+										
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+											+		
3	Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой в голову правой в туловище			+	+	+									+		
4	Упражнения для разучивания двух прямых ударов правой в туловище, левой в голову				+	+									+		
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов правой в туловище, левой в голову					+	+	+									
<i>Материал для повторения</i>																	
1	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов левой, правой в голову		+	+		+							+			+	+
2	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов левой – левой в голову			+	+											+	+
3	Упражнения для совершенствования техники трех прямых ударов серийно – прямыми в голову: левой, левой, правой							+	+							+	+
4	Упражнения для совершенствования техники серии прямых ударов в голову: левой, правой, левой									+		+				+	+
5	Упражнения на снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои			+				+					+			+	
IV	Вольные бои																
IV	Подвижные спортивные игры	В начале или окончании основной части каждого урока															

План-график тренировочных занятий (III раздел)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения	<i>Новый материал</i>														
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой сбоку в голову	+	+	+				+	+	+						
2	Упражнения для разучивания удара левой сбоку в голову и защиты от него в парах			+	+	+										
3	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения удара левой сбоку в голову и защиты от него					+	+									
4	Упражнения для разучивания двойного удара прямым правой в голову, левой сбоку в голову							+	+	+						
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двух ударов: прямым правой в голову, левой сбоку в голову								+	+						
6	Упражнения для разучивания двух ударов прямым правой в туловище, левой сбоку в голову									+	+					
7	Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+									
<i>Материал для повторения</i>																
1	Упражнения для совершенствования прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+										
2	Упражнения для совершенствования двух прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову							+	+							
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: два прямых левой в голову, правой в туловище							+	+							
4	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище – левой, правой в голову									+	+	+	+	+		
5	Упражнения на снарядах	+		+				+								
III	Условные тренировочные бои		+						+	+	+	+	+			
IV	Вольные бои											+				
V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+						+				
№ п/п	<i>Учебный материал</i>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения	<i>Новый материал</i>														
1	Упражнения для разучивания двух ударов: прямой – сбоку левой в голову или туловище				+	+	+									
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух ударов: прямой, сбоку левой в голову							+	+							
3	Упражнения для разучивания серии из трех ударов в голову: прямой левой, правой, левой сбоку в голову								+	+	+					

4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из трех ударов: прямой левой, правой, левой сбоку в голову или туловище	+	+							+	+	+				
5	Упражнения для разучивания серии из трех ударов: прямой правой, левой сбоку, прямой правой в голову										+	+	+			
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии из трех ударов: прямой правой, левой сбоку, прямой правой в голову или туловищ	+	+									+	+	+		
7	Подводящие упр-я к удару правой с боку в голову	+		+		+		+			+	+				
8	Упражнения для разучивания удара правой сбоку в голову без перчаток	+	+								+	+				
9	Упражнения для разучивания удара правой сбоку в голову и защита от него в парах							+		+			+	+		
Материал для повторения																
1	Упражнения для совершенствования удара левой с боку в голову и защита от него	+		+	+		+				+	+				
2	Упражнения для совершенствования двух ударов: прямым правой в туловище – левойсбоку в голову		+	+		+	+				+					
III	Условный бой													+		+
IV	Тренировочные бои															+
V	Вольные бои															+
VI	Подвижные спортивные игры													+	+	

План-график тренировочных занятий (IV раздел)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
Новый материал																
1	Изучение атакующей позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания удара левой сбоку в голову и защиты от него в парах	+	+	+	+	+	+									
3	Упражнения для разучивания удара снизуправой в туловище и защиты подставкой согнув левую		+	+		+		+					+	+	+	+
4	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+							
5	Упражнения для разучивания удара снизулевой в туловище и защита подставкой согнув правую				+	+	+	+					+	+	+	+
6	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову									+	+	+				
7	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки										+	+	+			
8	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защиты полуподседом под атакующую руку										+	+	+		+	+
Материал для повторения																

1	Упражнения для совершенствования двух ударов: прямым левой – правый сбоку вголову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+
2	Упражнения для совершенствования двух ударов сбоку в голову: левой – правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой – левой – правой вголову		+		+	+	+		+	+		+		+		+
4	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+
5	Упражнения на снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+			+	+	+	+	+			+
IV	Вольные бои											+				+
V	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+				+			+	
№ п/п	<i>Учебный материал</i>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
	<i>Новый материал</i>															
1	Упражнения для разучивания двух ударов: снизу правой в туловище, левой сбоку вголову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания двух ударов: снизу левой в туловище, правой сбоку вголову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<i>Материал для повторения</i>															
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защиты от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты от них	+	+	+	+	+		+	+							
3	Упражнения для совершенствования серии из трех прямых ударов: правой – левой – правой							+	+						+	+
4	Упражнения на снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+
IV	Вольные бои			+					+					+		
V	Подвижные и спортивные игры			+												+
VI	Упражнения ОФП и СФП		+					+	+		+		+		+	+

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;

Постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала бокса, упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от веса собственного тела), подвижные и спортивные игры, упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах), изометрические упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встаёт задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде спорта должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать на контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно

воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажёры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала. Необходимо знать, какие основные ошибки могут проявиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксёров оптимизм и способность не преувеличивать трудности соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Годовой план распределения часов для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации 1 года)

Виды подготовки	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка		7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	104	20
Специальная физическая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	104	20
Техническая, тактическая подготовка		24	23	15	19	10	13	13	17	9	15	25	25	208	40
Теоретическая, психологическая подготовка		4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	5
Восстановительные мероприятия		-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2
Инструкторская и судейская практика				1	1	1	1	2	1	2	1	-	-	10	2
Участие в спортивных соревнованиях				5	5	10	5	10	5	10	7			57	11
<i>Всего за месяц</i>		44	42	42	46	42	40	46	44	42	44	44	44	520	100
Всего за год		520													

Годовой план распределения часов для тренировочного этапа(этапа спортивной специализации 2 года)

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Виды подготовки														
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124	20
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124	20
Техническая, тактическая подготовка	25	20	17	22	22	10	17	15	21	26	26	26	248	40
Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		33	5
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13	2
Инструкторская и судейская практика					3	3	3	2		2			13	2
Участие в спортивных соревнованиях		10	10	5	5	10	10	10	9				69	11
<i>Всего за месяц</i>	51	54	51	51	54	48	54	51	54	51	54	51	624	100
Всего за год	624													

Годовой план распределения часов для тренировочного этапа(этапа спортивной специализации 3 года)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Виды подготовки														
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	145	20
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	145	20
Техническая, тактическая подготовка	33	22	21	24	17	14	24	20	21	31	32	31	290	40
Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	5
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	15	2
Инструкторская и судейская практика					3	3	3	3		3			15	2
Участие в спортивных соревнованиях		10	10	10	10	10	10	10	10				80	11
<i>Всего за месяц</i>	62	61	59	62	58	56	65	61	59	62	61	62	728	100

Годовой план распределения часов для тренировочного этапа(этапа спортивной специализации 4-5 года)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Виды подготовки														
Общая физическая подготовка	12	12	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	125	15
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	166	20
Техническая, тактическая подготовка	39	20	17	33	15	16	12	28	30	38	43	42	332	40
Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	41	5
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	17	2
Инструкторская и судейская практика					3	3	4	3		4			17	2
Участие в спортивных соревнованиях		20	20	10	20	20	20	13	10				133	16
Всего за месяц	70	71	67	73	67	68	64	73	68	70	71	70	832	100

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС, МСМК.

Этап ССМ характерен определёнными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных

возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в чемпионатах Европы, мира Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надёжности реализации

техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

**Годовой план распределения часов для этапа совершенствования
спортивного мастерства**

Виды подготовки	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов	%
Общая физическая подготовка		15	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	17	187	15
Специальная физическая подготовка		20	20	20	20	20	25	24	20	20	20	20	20	249	20
Техническая, Тактическая подготовка		34	37	28	36	56	22	34	36	36	61	62	57	499	40
Теоретическая, психологическая подготовка		5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62	5
Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26	2
Инструкторская и судейская практика		4	4	4	4	2	2	2				2	2	26	2
Участие в спортивных соревнованиях		24	25	25	25		25	25	25	25				199	16
Всего за месяц		104	108	100	108	100	96	108	104	104	104	108	104	1248	100

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 14.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	и спортом			
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. 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 спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	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/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	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	≈200	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	≈200	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.

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" (далее - "бокс").

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ 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.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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

Материально-технические условия реализации Программы

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 N 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 N 61238) <1>;

•обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

•обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

•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.

Таблица 15

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования и 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 (1 х 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 х 1 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 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/ набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Гатами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица 16

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
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	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	1	1	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	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
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	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (п. 24 Приказа 999)

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу, 2005 г.

2. Авдеева Т. Г. Детская спортивная медицина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

3. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: ПитерПресс, 2009.

4. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2013.

5. Власенко Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Пособие для педагогов. Мозырь: Белый ветер, 2010.

6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.

Дегтярева.М.: ФиС, 1974.

7. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002.

8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

9. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.

10. Джероян Г. Тактическая подготовка боксёра.- М.: Физическая культура и спорт,1970.

11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004.

12. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.

13. Ильин Е. П. Психология спорта - СПб; Питер, 2008.

14. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие.М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2007.

15. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2003.

16. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999.

17. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.

18. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 1969.

19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2004.

20. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. – Киев: Олимпийская литература, 2011.

21. Суханов В. Бокс, книга-тренер.- М.: РИФ «Глория», 1995.

22. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2007.

23. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2009.

24. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 1991.

25. Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт,1981.

26. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация бокса России официальный сайт (<http://www.boxingfbr.ru>)