

Муниципальное бюджетное учреждение спорта**спортивная школа****«Лидер»**

143054, Московская обл., Одинцовский г.о., д. Хлюпино, ул. Заводская стр.30; тел. 8 (495)
634 80 45; 8 (498) 697 81 41; e-mail: lider_odin@bk.ru; odin_maus-sh-lider@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ**Директор МБУС СШ «Лидер»**_____ **А.Н. Сорока**« ____ » _____ **2023 г.****Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «бокс»**Срок реализации:

ЭНП – 2 года

ТЭ – 5 лет

ЭССМ – не ограничено

Авторы – разработчики:

Е.В. Ларина – зам. директора

по спортивной подготовке,

О.Н. Аносова – зав. отделением

спортивной подготовки,

С.Н. Акутова – инструктор-методист,

О.А. Доброжанский – тренер по боксу,

Н.С. Сутормин – тренер по боксу.

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I.	<i>Общие положения</i>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «бокс», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели, задачи программы и планируемые результаты реализации программы	7
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Бокс»</i>	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	<i>Система контроля</i>	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	27
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Бокс»</i>	33
4.1.	Общие положения, структура рабочей программы	33

4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	34
4.3.	Учебно-тематический план	38
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	43
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	44
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	47
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	48
VII.	Перечень информационного обеспечения	49

I. Общие положения

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

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 года № 1055.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357.

1.2. Характеристика вида спорта «бокс», его отличительные особенности

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

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Учреждение), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

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

весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л

весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «боксе»

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

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице:

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

Супертяжелая	-	-	-	свыше 92
--------------	---	---	---	----------

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

1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.2. Объем Программы.

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			
			1 год	2 год	3 год	4 года	5 года		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	12	16	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	520	624	832	832	1040	1240

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

- 1) учебно-тренировочные занятия (групповые, смешанные и иные)

- 2) учебно-тренировочные мероприятия
- 3) теоретические занятия;
- 4) работа по индивидуальным планам
- 5) участие в соревнованиях и учебно -тренировочных сборах
- 6) медико-восстановительные мероприятия
- 7) тестирование и медицинский контроль
- 8) инструкторская и судейская практика

№ 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		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Вицы спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.4.1. К 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. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

2.4.3. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.4.4. 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.

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

2.4.6. 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:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше гола	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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет				
1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года			
Недельная нагрузка в часах									
4,5	6	10	12	14	16	18	20		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2	2	3	3	3	3	3	4		
Минимальная наполняемость групп (человек)*									
10	10	8	8	8	8	8	4		
1.	Общая	89-	112-	104-	104-	125-	125-	125-	125-

	физическая подготовка	105	131	114	114	137	141	141	146
1.1	Из них часы самоподготовки	36	50	64	64	64	80	80	68
2.	Специальная физическая подготовка	23-32	35-56	83-109	83-109	100-131	141-183	141-183	177-229
2.1	Из них часы самоподготовки	10	12	40	40	60	86	86	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-21	10-21	12-25	25-42	25-42	31-52
4.	Техническая подготовка	51-70	100-109	182-312	182-312	218-255	274-333	274-333	322-406
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	12-38	12-56	52-130	52-130	62-156	150-225	150-225	229-312
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-16	5-16	6-18	17-33	17-33	21-42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	10-21	10-21	12-25	17-33	17-33	42-62
Общее количество часов в год		234	312	520	520	624	832	832	1040

**Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки и ЕПС спортивного зала (приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634)*

**В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка ее продолжительность составляет 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. (ФССП по виду спорта «бокс»).*

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	В течение года
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; <p>формирование склонности к педагогической работе;</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- 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;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Дистанционное обучение «О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 9-11 лет)	1 раз в год	
	2. Теоретическое занятие 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	
	3. Практическое занятие Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в год	

	стандартом «Запрещенный список»)		
	4.Онлайн мероприятия - образовательный марафон Международный день Чистого Спорта Всероссийский антидопинговый диктант	1 раз в год (апрель)	
Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Дистанционное обучение Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	1 раз в год	
	2.Теоретическое занятие 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация	1 раз в год	

	антидопинговой работы		
	3. Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	
	4. Теоретическое занятие 1. Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства 2. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно, в течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Дистанционное обучение Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	1 раз в год	
	2. Теоретическое занятие 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные	1 раз в год	

	субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг-контроля 8. Организация антидопинговой работы		
	3. Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	
	4. Теоретическое занятие 1. Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства 2. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно, в течение года	

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 типа «открытый ринг».

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

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «бокс» с начинающими спортсменами. Практические занятия - Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. -Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.	

	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. <p>2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий. 		
	<p>2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий. 	<p>Не менее 1 раза в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий</p>	
<p>Этапы</p>	<p>1.Выполнение необходимых</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с</p>	

совершенствования спортивного мастерства	требований для присвоения звания судьи по спорту. -Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях. -Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки.	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-медицинское обследование 1 раз в год -наблюдения в процессе тренировочных занятий; -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и	Регулярно, в течение года	

<p>Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>отдыха. - углубленное медицинское обследование 2 раза в год; - медицинское обследование и допуск врача перед каждыми соревнованиями; - наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно- гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</p>	<p>Регулярно, в течение года</p>	
<p>Этапы совершенствова ния спортивного мастерства</p>	<p>- углубленное медицинское обследование 2 раза в год; - медицинское обследование и допуск врача перед каждыми соревнованиями; - наблюдения в процессе тренировочных занятий;</p>	<p>Регулярно, в течение года</p>	

	<p>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;</p> <p>- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</p>		
--	--	--	--

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:

- На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «бокс»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»; изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»; выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований/

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.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

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

№ 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		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не 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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не 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	-	-	7	6

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

№ 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	—
			не менее	

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	—	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	31	И
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	170
				не менее

3.9.	Поднимание туловища из положения лежа	количество	40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ 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 3x 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 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	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 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	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 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 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. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке учреждения):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем учреждения;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

4.2.1. Этап начальной подготовки

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 проведение многоборной подготовки.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам
2. возрастные особенности физического развития
3. недостаточный объем двигательных умений

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения
3. элементы акробатики и самостраховки
4. всевозможные прыжки
5. метание
6. скоростно-силовые упражнения
7. гимнастические упражнения для силовой подготовки
8. введение в школу техники бокса
9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основные методы выполнения тренировок

1. игровой
2. повторный
3. равномерный
4. круговой
5. соревновательный

Этап НП, один из наиболее важный, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма.

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 боксу. Причем 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 путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе все виды прогноза затруднены.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки, так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств необходимых для достижения успеха в боксе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
2. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий
3. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
4. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья режиму тренировок и отдыха

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

На этапе НП значительно увеличивается число основательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в 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.

4.2.2. Учебно-тренировочный этап

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, улучшение скоростно - силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта, создание интереса к избранному виду спорта, обучение и совершенствование техники.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подросток в связи с половым созреванием
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы
3. неравномерность в росте и развитии силы

Основные средства тренировки

1. общеразвивающие упражнения
2. комплексы специально подготовленных упражнений
3. всевозможные прыжки
4. комплекс специальных упражнений из арсенала бокса
5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса)
6. подвижные и спортивные игры
7. изометрические упражнения

Методы выполнения упражнений

1. повторный
2. переменный
3. повторно-переменный
4. круговой
5. игровой
6. контрольный
7. соревновательный

Основные направления тренировки:

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специальности. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок более специализированной работой в боксе.

Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке приступать с 13-15. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Применяя тренажерные устройства следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха в каждом периоде, интервалы отдыха между упражнениями.

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 проводить на разучивании тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, все тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

4.2.3. Этапы спортивного совершенствования.

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

В основе формирования задач на этапе СС; выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом 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 психической подготовленности
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов; зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС 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 с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико - тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий, этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	720-2280		
	История возникновения вида спорта и его развитие	ЭНП 1 года 90-320	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		ЭНП 2 года 90-480		
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ЭНП 1 года 90-320	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.
		ЭНП 2 года 90-480		
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	ЭНП 1 года 90-320	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
ЭНП 2 года 90-480				
Закаливание	ЭНП 1 года 90-320	декабрь	Знания и основные правила	

	организма	ЭНП 2 года 90-480		закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	ЭНП 1 года 90-320	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
		ЭНП 2 года 90-480		
	Теоретические основы обучения базовым элементам	ЭНП 1 года 90-320	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их
		ЭНП 2 года 90-480		
	Режим дня и питание обучающихся	ЭНП 1 года 90-360	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
		ЭНП 2 года 90-480		
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ЭНП 1 года 90-320	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
	ЭНП 2 года 90-480			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе 1, 2 года обучения: 3 года обучения: 4, 5 года обучения:	3120-7800 3720-9360 9000-13500		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	ТЭ 1, 2 года 340-860	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.
		ТЭ 3 года 410-1040		
		ТЭ 4,5 года 1000-1500		
История возникновения олимпийского движения	ТЭ 1, 2 года 340-860	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	ТЭ 3 года 410-1040			
	ТЭ 4,5 года 1000-1500			

Режим дня и питание обучающихся	ТЭ 1, 2 года 340-860	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	ТЭ 3 года 410-1040		
	ТЭ 4,5 года 1000-1500		
Физиологические основы физической культуры	ТЭ 1, 2 года 340-860	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при
	ТЭ 3 года 410-1040		
	ТЭ 4,5 года 1000-1500		
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ТЭ 1, 2 года 340-860		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	ТЭ 3 года 410-1040		
	ТЭ 4,5 года 1000-1500		
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	ТЭ 1, 2 года 340-860		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	ТЭ 3 года 410-1040		
	ТЭ 4,5 года 1000-1500		
Психологические основы осуществления соревновательной деятельности	ТЭ 1, 2 года 400-920		виды соревновательных действий, способы достижения цели, и правила соревнований, способы и средства подготовки к соревнованиям.
	ТЭ 3 года 410-1040		
	ТЭ 4,5 года 1000-1500		
Учет соревновательной деятельности	ТЭ 1, 2 года 340-860	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований
	ТЭ 3 года 440-1040		
	ТЭ 4,5 года 1000-1500		
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ТЭ 1, 2 года 340-860	июнь	Понятийность. 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
	ТЭ 3 года 410-1040		

		ТЭ 4,5 года 1000-1500		права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Этап Совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	13740-18720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1520-2080		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/	1520-2080		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1520-2080		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	1520-2080		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1520-2080		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	1520-2080		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «бокс» с начинающими спортсменами.	1580-2080		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.	1520-2080		Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.
	Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях.	1520-2080		Изучение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам (в зависимости от весовых категорий) основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. 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.

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

5.5. 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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия 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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 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.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	—	—	1	0,5	1	0,5
2.	Обувь для бокса	пар	на обучающегося	-	—	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	—	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	—	—	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1

8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	—	-	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	—	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	—	-	1	1	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	—	-	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	—	-	1	1	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	—	-	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном боксе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. - Издербаш: Дом печати, 2007. - 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс - благородное искусство самозащиты. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс - благородное искусство самозащиты. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. - Киев: Air Land, Перун, 1995. - 312 с., ил.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. - М., 1996. - 54 с.
6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. - М.: Принт-Центр, 2000. - 21 с.
7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. - М., 2000. - 34 с.
8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. - Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. - М., 2004.
10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. - Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. - М., 2004.
11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - Вып. 5.
12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. - М., 1984. - 21 с.
13. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. - М., 2000.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.: ил.
15. (102)Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с., ил.
17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с

