

Министерство спорта Иркутской области

областное государственное казенное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юный динамовец»

Одобрено на заседании  
Тренерского совета  
Протокол  
от 29.12.2022 г.

Утверждено

приказом директора

ОГКУ «СШОР «Юный динамовец»

№ 48-Ш от 29.12.2022 г.



/С.А. Депчинский/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«БОКС»**

Срок реализации программы: весь период

**Организация:** областное государственное казенное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Юный динамовец»

**Разработчик:** инструктор-методист ОГКУ «СШОР «Юный динамовец» Багайников И.В.  
Старший тренер-преподаватель ОГКУ «СШОР «Юный динамовец» Карпушев С.Ф.

**Рецензент:**

*Программа разработана на основе  
Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта бокс,  
утвержденного приказом Минспорта России  
от 22.11.2022 г. № 1055*

*Программа рассчитана на лиц,  
осуществляющих спортивную подготовку  
с 9 лет*

г. Иркутск  
2023 год

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
	<b>ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ</b>	1
1.	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
2.	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	3
2.1	сроки реализации	3
2.2	объем программы	4
2.3	виды обучения	4
2.4	годовой учебно-тренировочный план	6
2.5	календарный план воспитательной работы	7
2.6	план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	9
2.7	планы инструкторской и судейской практики	10
2.8	планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
3.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	13
4.	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	21
4.1	программный материал для учебно-тренировочных занятий	21
4.2	учебно-тематический план	27
5.	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БОКС»</b>	36
6.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	37
6.1	материально-технические условия реализации Программы	38
6.2	кадровые условия реализации Программы	43
6.3	информационно-методические условия реализации Программы	43

## 1. Общие положения

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

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

Иные цели программы - всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

## 2. 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.

Многолетняя спортивная подготовка в боксе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

- этап начальной подготовки (далее –ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее –ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее –ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
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

## 2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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 таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс".

Таблица 2.

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		ТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия);

- учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия (табл. 3);

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно):

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям до 21 дня на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на УТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, до 21 дня – на ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке: до 14 дней – на УТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 10 дней на ЭССМ, ЭВСМ;

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 3 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ);

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ЭНП, ТЭ;

- спортивные соревнования (на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях).

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность 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.

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

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

- иные виды (формы) обучения.

Таблица 3.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	ТЭ (СС)	ЭССМ	ЭВСМ
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности (кол-во)							
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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

Таблица 5.

Годовой учебно-тренировочный план в %

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 3-х лет	Весь период	Весь период
Общая физическая подготовка	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
Участие в соревнованиях	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
Техническая подготовка	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские и восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;

- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня(судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни. Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!»(профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
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 развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися  Проведение занятий: «В дружбе народов -единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической	В течение года



	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	
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; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, 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.

В школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно 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).

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

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
- знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и обучающихся;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения.

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, размещена на информационном стенде Организации и на интернет-ресурсах в разделе «Антидопинг».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте**

Этап спортивной подготовки	Курс и тестирование	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн курса и тестирование на сайте РУСАДА	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение онлайн курса и тестирование на сайте РУСАДА	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение онлайн курса и тестирование на сайте РУСАДА	В течение года

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером - преподавателем и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером - преподавателем функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время учебно - тренировочных занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру - преподавателю при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по боксу все более высокого уровня в разных судейских должностях.

В планы инструкторской и судейской практики (табл.8) может быть (на УТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение обучающимися тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером - преподавателем форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие обучающихся в

составлении учебно - тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

Прикрепленные тренеры - преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения методической литературы, практических занятий.

Количество часов на освоение инструкторской и судейской практик определяется годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 8.

План инструкторской и судейской практик	
Мероприятия	Этап спортивной подготовки
Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Анализ результатов выполнения тренировочных планов.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Организация мест тренировочных занятий.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

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

Для решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, предотвращения развития перенапряжения и утомления в процессе спортивной подготовки, допуска к учебно - тренировочным занятиям и соревнованиям предусмотрены медицинские (врачебные), медико - биологические, восстановительные мероприятия.

План медицинских мероприятий представлен в таблице 9.

Таблица 9.

План медицинских (врачебных мероприятий)		Этапы и годы подготовки					
№		ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Предварительный медицинский осмотр (определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к занятиям)	+	+				
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
3.	Диспансерное наблюдение			+	+	+	+
4.	Текущие медицинские	+	+	+	+	+	+

	наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке						
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н. Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении возможностей. Направлены на ускорение процессов восстановления организма после учебно - тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления:

*Педагогического воздействия* (рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

*Медико-биологические средства восстановления* (рис.1)

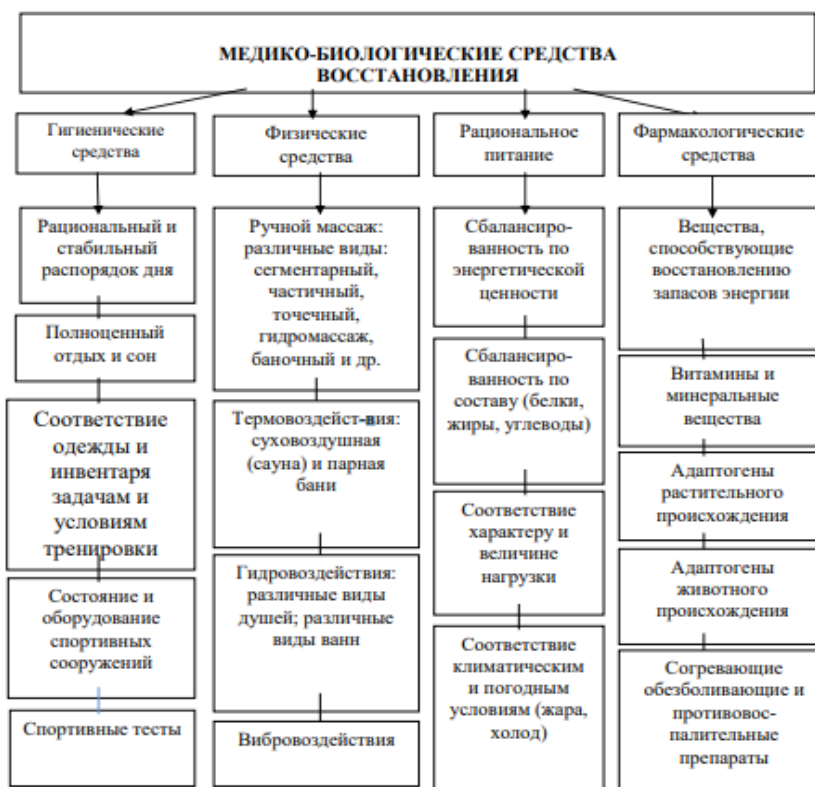


Рис.1. Медико - биологические средства восстановления

*Психологические средства* восстановления (психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона, цветовые и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных учебно - тренировочных занятий.

На уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения программы.

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;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «бокс». представлены в таблицах 10-13.

Таблица 10.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	м	не менее		не менее	

	весом 150 г		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 для всех возрастных групп						
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 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не 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 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	



			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	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 3x10 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 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»		

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ 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 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	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	см	не менее	

	толчком двумя ногами		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	–
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
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	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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»

Таблица 13.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
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	
			7,1	8,2

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315

#### **4. Рабочая программа**

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

###### **Этап начальной подготовки (НП)**

**Основная цель тренировки:** развитие физических возможностей, обучение основам техники бокса.

###### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

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

###### **Основные средства тренировки:**

- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники и тактики бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

###### **Методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

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

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

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.

### **Учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) ТЭ(СС).**

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

#### **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 задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом 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 более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

#### **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 собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

#### **Методы выполнения упражнений:**

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- 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 встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема 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.

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

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. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры 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, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
  - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
  - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
  - помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.
- Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения;
- интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе;
- интервалы отдыха между упражнениями.

**Обучение и совершенствование техники бокса.** При планировании тренировочных 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 появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на 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 рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;
- тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров.

Проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов:

- медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения функционального состояния организма.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

**Основная цель тренировки:** подготовка и успешное участие в соревнованиях.

**Задачи и планируемые результаты:**

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

**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 собственного веса);
- –упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- –изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:**

- –повторный;
- –переменный;
- –повторно – переменный;
- –круговой;
- –игровой;
- –контрольный;
- –соревновательный.

На этапе ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение боксера 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 и МСМК.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных мероприятиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к спортивным мероприятиям 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 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.

**Методика контроля.** Контроль 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 специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

**Участие в соревнованиях.** Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочный сборы.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

**Основная направленность тренировки** - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств обучающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы обучающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол,

мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности боксеров являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

При проведении тренировочного процесса допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу, если

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена пропуская способность спортивного сооружения.

При организации и проведении тренировочного процесса необходимо соблюдать меры безопасности и предупреждения травматизма.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К травмам могут привести следующие причины:

- неправильная методика проведения занятий,
- несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений,
- недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий,
- встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе,
- проведение занятий без тренера и т. п.
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и спортивных мероприятий.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и спортивных мероприятий, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль спортсменов, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, а тренер, в свою очередь, оповестить администрацию школы и родителей спортсмена.

При неисправности спортивного инвентаря спортсмен обязан прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренер не имеет права использовать для тренировочного занятия неисправный спортивный инвентарь.

Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 14.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>600/600</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	30/30	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	45/45	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	30/30	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	45/45	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 права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/30	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорт.	30/30	январь	История возникновения и развития спорта. Значение физической культуры и спорта в жизни людей. Интерес к крупным спортивным событиям в

				современном мире.Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.Дух спорта.Движение FairPlay.Ценность честной победы.
	Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.	45/45	февраль	Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.Источники информации об антидопинговых правилах («РУСАДА», онлайн программа Triagonal, и др.).Субстанции и методы, запрещенные в спорте.К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).Виды нарушений антидопинговых правил.
	Почему допинг запрещен в спорте.	45/45	март	Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
	Антидопинговые правила и документы.	45/45	апрель	Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия.Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
	Процедура тестирования спортсмена.	45/45	май	Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.Кто проводит тестирование.Какие бывают виды анализов.Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.Права и обязанности спортсмена. Тестирование несовершеннолетних спортсменов. Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.
	Наказание за нарушение антидопинговых правил.	45/45	июль	Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.Права и обязанности спортсмена. Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.
	Правила безопасности спортсменов	45/45	август	Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил. Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Учебно-тренировочный этап (этап	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈660/960</b>		
	Роль и место физической культуры в	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

спортивной специализации)	формировании личностных качеств			культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	30	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	20/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	20/20	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	20/20	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	20/20	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	30/30	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	20/20	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	20/20	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг.	20/20	февраль	История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте. Вред, который наносит допинг духу спорта. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов). Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
	Виды нарушений антидопинговых правил.	20/15	март	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена.
	Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование	20/20	апрель	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа

запрещенных субстанций и методов.			мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения биологически-активных добавок. Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.	10/15	май	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Международный стандарт по обработке результатов.
Устройство мировой системы борьбы с допингом.	10/15	июнь	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.	10/15	июль	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Международный стандарт по обработке результатов.
Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.	10/15	сентябрь	-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).	10/10	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-

			контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.	
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).	10/10	ноябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов. Административная и уголовная ответственность за нарушения
	Санкции за нарушение антидопинговых правил.	10/15	декабрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом. Статус в период отстранения и дисквалификации.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈960</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈80	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈80	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈80	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈100	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	≈100	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	≈80	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.



Восстановление после нагрузки. Виды восстановления	90	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.
Виды нарушений антидопинговых правил	30	январь	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули. Статистика «РУСАДА» и по нарушениям среди легкоатлетов
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	30	февраль	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения БАД. Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS	30	март	Что такое система ADAMS. Пулы тестирования спортсменов. Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. Нарушение правил доступности. Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. Ошибки при заполнении системы ADAMS.
Устройство мировой системы борьбы с допингом	60	апрель	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics	30	май	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Международный стандарт по обработке результатов.

	Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства	60	июнь	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	30	июль	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	30	сентябрь	
	Санкции за нарушение антидопинговых правил	30	октябрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом. Статус в период отстранения и дисквалификации. Административная и уголовная ответственность за нарушения. Положения Трудового кодекса РФ.
	Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям	50	ноябрь	Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу. Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета. Правило «Needlepolicy». Образовательные ресурсы по антидопингу.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈1080</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

многокомпонентный процесс			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	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	80 в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Виды нарушений антидопинговых правил.	30	январь	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули. Статистика РАА «РУСАДА»
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	30	февраль	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения БА. Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS	30	март	Что такое система ADAMS. Пулы тестирования спортсменов. Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. Нарушение правил доступности. Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. Ошибки при заполнении системы ADAMS.
Устройство мировой системы борьбы с допингом	30	апрель	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с

			допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics	30	май	Всемирный антидопинговый кодекс.Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по обработке результатов.
Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства	30	сентябрь	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА».Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.Общероссийские антидопинговые правила.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	20	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	20	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
Санкции за нарушение антидопинговых правил	30	ноябрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом.Статус в период отстранения и дисквалификации. Административная и уголовная ответственность за нарушения. Положения Трудового кодекса РФ.
Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям	30	декабрь	Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу. Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета. Правило «Noneedlepolicy». Образовательные ресурсы по антидопингу.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»:

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «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»), 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.

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе первого и второго года обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более **двух лет**.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне спортивного мастерства не должна быть свыше двух спортивных разрядов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

В соответствии с пунктом 3.2. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

В зависимости от спортивной дисциплины и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

При невыполнении предъявляемых Программой требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

## **6. 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)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки (табл.15-17).

Таблица 15.

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 (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар»(от 1 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 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
<i>Для спортивной дисциплины «бокс»</i>			
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



Таблица 17.

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

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также:- 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.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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).

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).

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

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Список литературных источников**

1. Бахарев, В.В. 1. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар/ В.В. Бахарев.— Челябинск, 2015.

2. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2012.

3. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019 .— 224 с.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский .— 2-е изд. — М.: Спорт, 2021 .— 332 с.

5. Востриков, В.А. Спортивный отбор в практике подготовки спортсменов: Учебно-методическое пособие / В.А. Востриков.— М.: Спорт, 2021 .— 177 с

6. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
7. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Коллектив авторов.— М.: Спорт, 2019.— 581 с.
6. Губа, В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / Г.Попов, В. В. Пресняков, В. П. Губа, М. Леонтьева.— М.: Спорт, 2020.— 326 с.
- Дегтярев, И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
- 7.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
8. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.:Спорт, 2017. – 240 с.
9. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов – диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская. — М.: Спорт, 2022.— 286 с.
10. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.
11. Клещев, В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
12. Макарова, Г.А. Основы медико - биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой.- М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
13. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
15. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова.— М.: Спорт, 2017.— 161 с.
16. Матишев, А.А. Практическая спортивная медицина для тренеров /М. А. Виноградов, А.А. Матишев, Г. А. Макарова, С. Ю. Юрьев, Т. А. Пушкина.— Москва : Спорт, 2022.— 625 с.
17. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.:СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
18. Нагорных, Ю.Д.Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М: Спорт, 2016. – 296 с.
19. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.
20. Платонов, В.Н.Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 592 с.: ил.
21. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
22. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019.— 656 с..
23. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

24. Серова, Л.К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности/ Л.К. Серова.— М.: Спорт, 2021.— 386 с.

25. Тараторин, Н.Н. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.

26. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

*Кинофильмы (мотивирующие).*

- Урок о стремлении к цели и воли к победе. **"Забег. Стать Чемпионом 3"**

- Патриотический фильм о культуре и истории страны **"Защитники Искусства"**

- Урок-лекция о нравственности и критическом мышлении в современном мире **"Кто, если не мы"**

- Урок о воспитании олимпийского характера для достижения успеха во всех сферах **"Стать чемпионом"**

- Урок воспитания ответственности, дружбы и взаимовыручки **"Герои Народов"**

- Урок гражданской идентичности, мужества и подвига **"Герои есть"**

*Видеофильмы*

- *Боевая стойка*

- *Техника передвижений*

- *Техника выполнения передвижений на дальней, средней и ближней дистанции*

- *Защитные действия*

- *Атакующие удары*

- *Встречные удары*

- *Ответные удары*

- *Техника и тактика бокса*

- *Особенности тренировочной деятельности*

- *Особенности соревновательной деятельности*

- *Основы подготовки юных боксеров*

*Он-лайн трансляции всероссийских и международных соревнований.*

*Видео - и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.*

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. № (редакция от 05.12.2022)[принят Гос. Думой 21 дек. 2012 : одобр. Советом Федерации 26 дек. 2012 г.]– URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007: одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

3. Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: Приказ Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634. – URL: <https://base.garant.ru/405165197/>.

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ

Минспорта России от 16.08.2013 № 645 (ред. от 08.06.2021). – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/>.

5. Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" : утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_375230/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375230/).

6. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации: утверждены Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_196549/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/).

7. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: Приказ Минспорта России от 22.11.2022 № 1055. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>.

8. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «бокс». – URL: [https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2022/01/legkaya-atletika-evsk\\_minsport-2022.xls](https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2022/01/legkaya-atletika-evsk_minsport-2022.xls).

9. Общие требования к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающие особенности отдельных видов спорта. – URL: <https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/01/obshhie-trebovaniya-k-soderzhaniyu-polozhenij.pdf>.

10. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: – URL: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

11. Официальный сайт Международного олимпийского комитета:– URL: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

12. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: – URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

13. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

14. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

15. Официальный сайт Федерации бокса России: [www.rusboxing.ru](http://www.rusboxing.ru)

16. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)