

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИБИРЯК»
МБУ ДО СШ «СИБИРЯК»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2 от «24» апреля 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Сибиряк»
Приказом № 59 от «27» апреля 2023г



С. Дадонов

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

Срок реализации Программы-
этап начальной подготовки 3 года
тренировочный этап 5 лет
этап совершенствования спортивного
мастерства – без ограничения

Автор составитель:
Григорьев Б.Т. – инструктор-методист
МБУ ДО СШ «Сибиряк»

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-------------|--|----|
| I. | Общие положения | 3 |
| | 1.Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) | 3 |
| | 2.Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| | | |
| | 3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5 |
| | 4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| | 5.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| | 6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 9 |
| | 7.Календарный план воспитательной работы | 10 |
| | 8.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| | 9.Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
| | 10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения | 17 |
| III. | Система контроля | 21 |
| | 11.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 21 |
| | 12. Оценка результатов освоения Программы | 22 |
| | 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. | 22 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «бокс» | 28 |
| | 14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 28 |
| | 15.Учебно-тематический план | 32 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» | 34 |
| | 16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» | 34 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 35 |
| | 17.Материально-технические условия реализации Программы | 35 |
| | 18.Кадровые условия реализации Программы | 39 |
| | 19.Информационно-методические условия реализации Программы. | 39 |

I. Общие положения

1. 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 ноября 2022 года № 1055 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. В цели программы входит создание условий, способствующие систематическим занятиям физической культуры и спортом, разностороннему физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством занятия боксом.

Задачи программы:

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (бокс);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по боксу;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки
- Обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- Совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- Поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта

Бокс (от англ. box, boxing, буквально — бить кулаком, боксировать) контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

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

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

Возрастные группы участников

В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

| Наименование группы | Возраст |
|-----------------------------------|------------|
| Юноши и девочки младшего возраста | 12 лет |
| Юноши и девочки среднего возраста | 13-14 лет |
| Юноши и девушки старшего возраста | 15-16 лет |
| Юниоры и юниорки | 17-18 лет |
| Юниоры и юниорки | 19-22 года |
| Мужчины и женщины | 19-40 лет |

В поединках юношей и девочек 12 лет спортивные разряды не присваиваются. Пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 - 3-х кг; от 70 до 80 кг - 4-х кг и свыше 80 кг - 5 кг.

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжелой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке при условии, если это оговорено Положением или Регламентом.

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

Таблица № 1

| 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 | 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|----------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 |

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

В зависимости от этапа многолетней подготовки выделяются наиболее часто используемые формы тренировочных занятий, представленных в таблице № 3

Таблица № 3

| Этапы спортивной подготовки | Основные | Дополнительные |
|---|--|---|
| Этап начальной подготовки | учебные, учебно-тренировочные, восстановительные занятия | контрольные |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные занятия | учебные, контрольные, восстановительные, модельные занятия |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные занятия | учебные, контрольные, восстановительные, модельные занятия, инструкторская практика |

Тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (проводится с одним или несколькими занимающимися, объединёнными в группу);
 - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России;
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке;
- восстановительные учебно-тренировочные мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские мероприятия;
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 4

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|--|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |

| | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 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. | Просмотренные учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Объем спортивной соревновательной деятельности

Таблица № 5

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|---------------------|----------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования 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 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 2 |

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | | | | | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 10 | | 8 | | 4 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 134 | 153 | 108 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 69 | 96 | 180 | 192 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 12 | 36 | 36 |
| 4. | Техническая подготовка | 91 | 140 | 189 | 280 | 348 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 13 | 50 | 85 | 130 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 10 | 13 | 25 | 34 | 70 |
| 7. | Психологическая подготовка | 16 | 14 | 25 | 25 | 60 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 | 6 | 6 | 10 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 2 | 15 | 12 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3 | 15 | 12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 4 | 2 | 10 | 18 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 4 | 2 | 10 | 18 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 520 | 832 | 1040 |

7. Календарный план воспитательной работы

Следует понимать, что воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения и памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качества у спортсменов.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | педагогической работе. | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

8.1. Теоретическая часть

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен

быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации совсеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

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

Таблица № 7

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|--|---|---|---|------------------|
| Этап Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 2 раза в год |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | 3. Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен, персонал спортсменов | 1 раз в год |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 2 раза в год |
| | 7. Семинар Для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен, персонал спортсменов | 1 раз в год |

| | | | | |
|---|--|--|---|----------------|
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен, персонал спортсменов | 1 раз в год |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и(или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение

и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации Национальные антидопинговые организации.

ВАДА-Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена-любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;

анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на внутришкольных соревнованиях.

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

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

Судейская категория присваивается лицам по достижению 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически

участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики на этапе спортивной специализации:

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивной специализации до 2-х лет обучения:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- Проведение разминки;
- Составление комплекса ОРУ;
- Выполнение обязанностей секунданта на внутришкольных

соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивной специализации свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивной специализации до 2-х лет обучения:

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
- Составление конспектов занятий;
- Составление положения о соревнованиях;
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

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

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «спортивная гимнастика», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по спортивной гимнастике на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, направленных на всеобъемлющую защиту обучающихся от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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»»;

Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации».

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых

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

Активный отдых

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной

нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

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

Психологические средства

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Согласно этапам спортивной подготовки, особенно рекомендованы следующие медико-биологические средства восстановления, представленные в таблице № 9:

Таблица № 9

| Мероприятие | Этап и год спортивной подготовки | Специальные рекомендации |
|---|---|---|
| Контроль за питанием обучающихся | Все этапы | Рациональное распределение пищи в течение дня и в зависимости от нагрузок. Учитывается оптимальное содержание в рационе углеводов и жирных кислот при повышенных нагрузках. |
| Физические факторы: Хвойные и морские ванны, суховоздушные бани | Учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства | Применяется в случае, когда необходимо повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой или двухразовых тренировках) |
| Спортивный и общий массаж | Рекомендовано на всех этапах. Обязательно для учебно-тренировочных групп и выше | После лёгких нагрузок – 5-10 минут, после продолжительных – не менее 20 минут |

| | | |
|--|---|--|
| Фармакологические средства в виде витаминно-минеральных комплексов | Рекомендовано на всех этапах. Обязательно для учебно-тренировочных групп и выше | Препарат и дозировка подбираются строго индивидуально и только через врача |
|--|---|--|

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по боксу и участию в соревнованиях.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров обучающему будут противопоказаны занятия боксом, СШ на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

Таблица №10

| Мероприятие | Этап и год спортивной подготовки |
|---|---|
| Диспансерное обследование | Не менее 1 раза в год для обучающихся со 2-го года этапа начальной подготовки до ССМ включительно |
| Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях | На всех этапах начиная со 2-го года этапа начальной подготовки до ССМ включительно |

III. Система контроля

11. 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «бокс» осуществляется на основе следующих показателей:

- результатов контрольно-переводных нормативов;
- результатов участия в соревнованиях;
- уровень спортивной квалификации.

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

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

Таблица № 11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | - | - |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6,10 | 6,30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |

| | | | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|----------|------|
| | скамье (от уровня скамьи) | | | | | |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 8,20 | 8,55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 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 физических 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 |

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

Таблица № 12

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 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) | м | 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 сек | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

Таблица № 13

| № 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 толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | – | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | – |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | – | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 24 |

| | | | | |
|------------------------------------|---|----------------|----------|-----|
| | по боксерскому мешку за 8 с | | | |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 303 | 297 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта бокс

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

Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочных этапов спортивной специализации

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка

Учебный план занятий с боксеров на этапе начальной подготовки на 1-й и 2-й год обучения.

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь.

В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь – декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средних и дальних дистанциях в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель – май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель – май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых.

В конце 2-годового цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе

со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

15. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса обучающегося и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

В процессе тренировки и соревнований обучающиеся сталкиваются с необходимостью расширения системы знаний в области организации режима дня, сна, питания, истории спорта, теории ФК, судейства соревнований и др.

Данная подготовка играет важную роль в общей системе подготовки обучающихся, является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса. Теоретическая подготовка не ограничивается теорией и методикой физического воспитания. Необходимость знаний в таких дисциплинах, как анатомия, общая физиология, физиология спорта, биомеханика, биохимия, психология, педагогика, лечебная физкультура, спортивный массаж, врачебный контроль, гигиенические основы ФКиС, истории избранного вида спорта, олимпийских игр, своих кумиров. Обучающийся и тренер-преподаватель как единая система постоянно совершенствуют свои знания по всем аспектам учебно-тренировочной работы в едином процессе воспитания и обучения.

Учебно-тематический план

Таблица № 14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |

| | | | | |
|---|--|----------------|------------|---|
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | 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 | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в |

| | | | |
|---|--------|-----------------|--|
| обучающихся | | | подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 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 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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;
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки
- Обеспечение спортивной экипировкой
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

| № 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 пневматическая | 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 «доянг» (25 мм x 1 м x 1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

| 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) | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Майка боксерская | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|
| 7. | Носки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки боксерские соревновательные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

Таблица № 17

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|----------------------------------|---|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |
| 2. | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3. | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 6. | Шлем боксерский | штук | 30 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ России 22ноября 2022года № 1055)

5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 декабря 2022 года № 1357).

6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634

"Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Список литературных источников:

1. "Общероссийские антидопинговые правила" (утв. Минспорта России 24.06.2021)
2. Всероссийский реестр видов спорта Единая всероссийская спортивная классификация
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт.
4. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
5. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 72 с.
6. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д.М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.