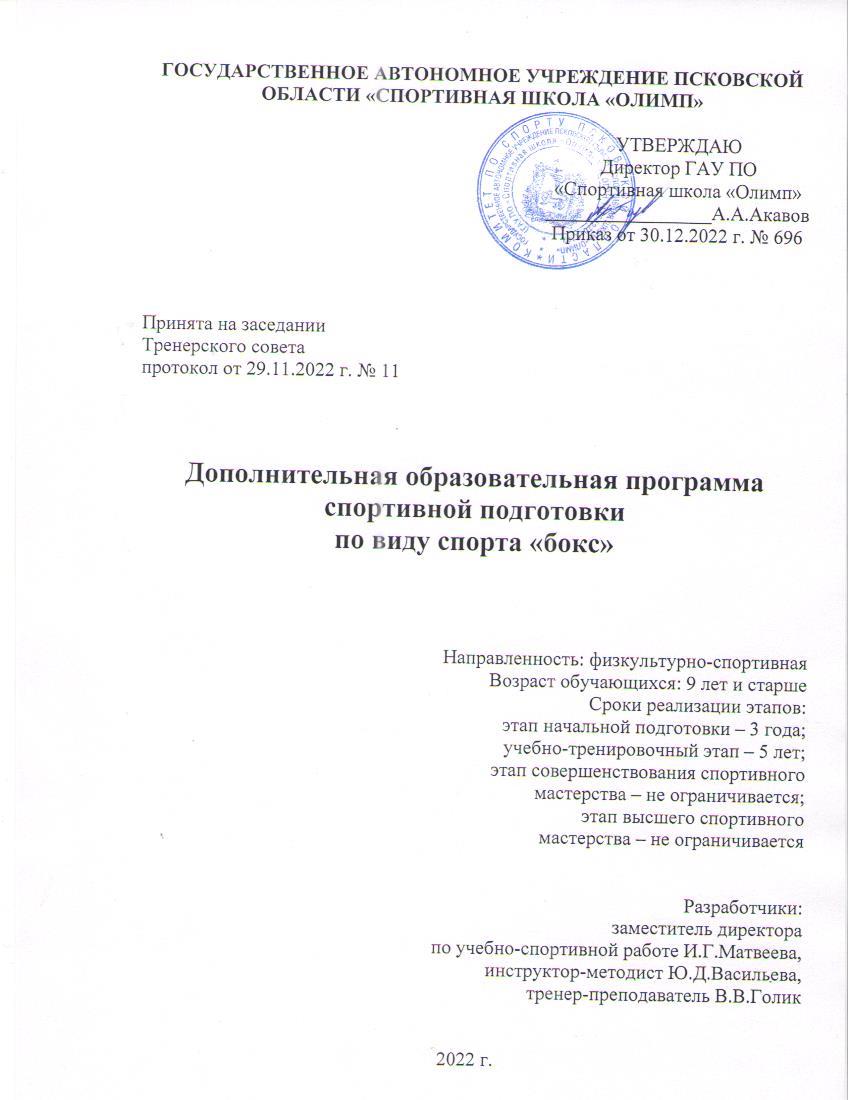
****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2 | Цели Программы | 3 |
| 2 | Характеристика Программы | 3 |
| 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 | 4 |
| 2.2 | Объем Программы | 5 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения по Программе | 5 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 7 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 9 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств | 16 |
| 3 | Система контроля | 17 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 17 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 19 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 20 |
| 4 | Рабочая программа | 28 |
| 4.1 | Описание учебно-тренировочного процесса | 29 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 41 |
| 5 | Условия реализации Программы | 48 |
| 5.1 | Материально-технические условия | 48 |
| 5.2 | Кадровые условия | 53 |
| 5.3 | Информационно-методические условия | 53 |

1. **Общие положения**

**1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Государственное автономное учреждение Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 года № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «бокс», по спортивной дисциплине бокс.

**1.2. Цели Программы**

Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;

- развивать у обучающихся физические качества, способности;

- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;

- укреплять здоровье;

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни; - формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;

- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. Характеристика Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на 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.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов. Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) 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**

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

**2.3. Виды (формы) обучения по Программе**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;

- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид 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 | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия 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, 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 | |
| Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | | - |
| 2.5. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | | |

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | От года до двух лет | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 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.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | 8 | | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | |
| 10 | 10 | | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 105 | 131 | | 175 | 115 | 137 | 160 | 125 | 140 | 125 | 112 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 31 | 53 | | 71 | 94 | 112 | 131 | 141 | 159 | 177 | 225 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | | - | 10 | 13 | 15 | 25 | 28 | 41 | 37 |
| 4. | Техническая подготовка | 70 | 109 | | 145 | 213 | 256 | 298 | 333 | 375 | 406 | 424 |
| 5. | Тактическая подготовка | 15 | 5 | | 9 | 53 | 67 | 77 | 125 | 141 | 174 | 265 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | | 3 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 5 | | 5 | 10 | 10 | 15 | 25 | 30 | 35 | 50 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 5 | 11 | 12 | 19 | 45 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | | - | 3 | 3 | 4 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| 10. | Судейская практика | - | - | | - | 2 | 3 | 3 | 7 | 7 | 9 | 11 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 2 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 15 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | | 3 | 3 | 4 | 5 | 8 | 10 | 15 | 40 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен 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, 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 | май-август |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе | январь-февраль |
| 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 | апрель-май |
| 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) | январь-февраль |
| 2.3 | Соблюдение требований техники безопасности | **Проведение занятий, бесед на темы:**  **-** инструктаж по технике безопасности;  **-** правила поведения на территории спортивного объекта;  **-** соблюдение техники безопасности на водоемах | март |
| 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.  Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации.  Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований. | апрель-май |
| 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 | апрель-октябрь |
| 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 | май-август |

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 7.

Таблица № 7

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  1 раз в год  1 раз в месяц  ноябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Антидопинговая викторина «Играй честно»  3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»  4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  По назначению  октябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь  1-2 раза в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода  спортивной  подготовки  тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Инструкторская и судейская практика  проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 4. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 5. Ведение дневника самоконтроля | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи |

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);   соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося  По назначению врача |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося |

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «бокс»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, виде спорта «бокс», знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

укреплять здоровье.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «бокс»;

повышать уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также 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;

укреплять здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень общей и специальной 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;

совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности, демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

сохранять здоровье.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей 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 выполнить 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;

сохранять здоровье.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются: достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы; определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися; определение этапа подготовленности обучающихся; получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки; выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам   
спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «бокс» (спортивной дисциплины), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 10-13.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 10

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 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 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег 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 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | | не более | |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса 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 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | не менее | |
| - | - | 7 | 6 |

Таблица № 11

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

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
| 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 | | | | 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 3х10 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 |
| 1. 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 3х10 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 | 3 | | |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +8 | +9 | | |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 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 10х10 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 27,0 | 28,0 | | |
| 4.2. | Исходно 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 | | |
| 1. 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 подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 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 3х10 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 |
| 1. Нормативы специальной 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 3х10 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 | - |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастных групп 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 3х10 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 | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10х10 м с высокого старта | | с | не более | |
| 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходно положение | | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходно 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 подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | | |
| 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 3х10 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 | - |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастных групп 18 лет и старше | | | | | |
| 3.1 | Бег на 100 м | с | | не более | |
| 13,1 | 15,4 |
| 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 | |
| 50 | 40 |
| 3.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | |
| 15 | 10 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 240 | 200 |
| 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 | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10х10 м с высокого старта | | с | не более | |
| 24,0 | 25,0 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходно положение | | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходно 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 | |
| 32 | 30 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин.) | | количество раз | не менее | |
| 321 | 315 |

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

**IV. Рабочая программа**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс». Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применяются для осуществления спортивной подготовки.  Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Псковской области 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».

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план по виду спорта «бокс».

**4.1. Описание учебно-тренировочного процесса**

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о боксе как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о боксе как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Техническая подготовка. Цель – обучение обучающихся основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки и совершенствования избранных форм спортивной техники. Задачи: познание теоретических основ спортивной техники; моделирование индивидуальных форм техники; формирование умений и навыков; обновление форм техники; создание новых форм техники. Содержание работы - овладение основами техники бокса: ознакомление со стойкой, способами перемещения, видами ударов и способами защиты.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям боксера; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств вследствие возрастного развития организма; Средства тренировки: общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений: бег средней интенсивности и с равномерной скоростью, выполнение упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, гибкость и равновесие, спортивных игр.

Тактическая подготовка. Цель – освоение тактических действий, позволяющих вести бой с различными по манере боксерами, и развитие специальных физических и психических качеств, необходимых для успешной реализации этих действий.  Формирование знаний по общим основам тактики. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Содержание работы. Обучение проведению атакующих, контратакующих и защитных действий.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 14-16.

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 105 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 31 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 70 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| Тактическая подготовка | 15 | 15ꞌ | 58ꞌ | 1:28 | 58ꞌ | 45ꞌ | 1:16 | 2 | 2:46 | 17ꞌ | 1:17 | 1:15 | 1:45 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 15ꞌ | 2ꞌ | 2 ꞌ | 2ꞌ | 15ꞌ | 14ꞌ | - | 14ꞌ | 13ꞌ | 13ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ |
| Психологическая подготовка | 6 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО | 234 | 19:30 | 18 | 19:30 | 18 | 18 | 19:30 | 21 | 21 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 21 |

Примечание: обозначения: 1:28 – 1 час 28 минут; 15ꞌ - 15 минут

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 131 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 53 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 109 | 8:37 | 7:57 | 9:57 | 8:57 | 10:38 | 8:40 | 10 | 9:40 | 7:40 | 8:40 | 8:37 | 9:37 |
| Тактическая подготовка | 5 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 3 | 23ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 22ꞌ | 20ꞌ | - | 20ꞌ | 20ꞌ | 20ꞌ | 23ꞌ | 23ꞌ |
| Психологическая подготовка | 5 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Примечание: обозначения: 8:37 – 8 часов 37 минут; 23ꞌ – 23 минуты

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 175 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 71 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 145 | 11:37 | 11:57 | 11:57 | 11:57 | 11:38 | 11:40 | 13 | 12:40 | 12:40 | 12:40 | 11:37 | 11:37 |
| Тактическая подготовка | 9 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Теоретическая подготовка | 3 | 23ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 22ꞌ | 20ꞌ | - | 20ꞌ | 20ꞌ | 20ꞌ | 23ꞌ | 23ꞌ |
| Психологическая подготовка | 5 | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| Контрольные мероприятия | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 3 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| ВСЕГО | 416 | 34 | 32 | 36 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 |

Примечание: обозначения: 11:37 – 11 часов 37 минут, 23ꞌ - 23 минуты

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп – обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики бокса. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники бокса, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Техническая подготовка. Цель – формирование эффективной техники бокса с оптимальной скоростью. Задачи: владение оптимальной структурой движений при боксировании в умеренном темпе; расширение диапазона специальных двигательных навыков. Физическая подготовка. Цель – разносторонняя специальная физическая подготовка с акцентированным развитием скоростных качеств. Задачи: выполнение полного объема тренировочных нагрузок по всем аспектам подготовки; развитие специальной выносливости боксера; овладение всеми специальными упражнениями боксера.

Тактическая подготовка. Цель – освоение основных тактических приёмов ведения поединка. Задачи: научиться распределению сил на всё время поединка при использовании различных тактических приемов; уметь применять различные тактические варианты ведения поединка; уметь выбирать рациональный тактический вариант ведения борьбы в зависимости от соревновательной ситуации. Основными методами являются – наглядный и упражнения с привлечением словесных методов. На этом этапе тактические действия совершенствуются и доводятся до уровня навыка. Осуществляется это при помощи следующих средств – индивидуально, с привлечением товарищей по команде в условиях моделирования соревновательной обстановки, в соревновательных условиях.

Соревновательная подготовка. Цель – овладение представлениями о системе подготовки боксера и эффективной технике бокса. Используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки боксеров, разбор и анализ техники бокса и методов обучения и тренировки, просмотр видео, лекции по вопросам обучения и тренировки.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 17-21.

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 115 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Спортивные соревнования | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 213 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 19 | 18 | 18 |
| Тактическая подготовка | 53 | 3:23 | 3:33 | 4:33 | 4:29 | 3:30 | 4 | 6 | 6 | 4:43 | 5:43 | 3:43 | 3:23 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | - | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| ВСЕГО | 520 | 42 | 40 | 44 | 42 | 44 | 42 | 46 | 46 | 42 | 46 | 42 | 44 |

Примечание: обозначения: 3:23 – 3 часа 23 минуты; 27ꞌ - 27 минут

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 137 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 112 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 |
| Спортивные соревнования | 13 | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 256 | 21 | 20 | 22 | 21 | 22 | 21 | 22 | 23 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Тактическая подготовка | 67 | 4:23 | 4:33 | 5:33 | 5:29 | 5:30 | 5 | 6 | 6 | 5:43 | 5:43 | 6:43 | 6:23 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 10 | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Контрольные мероприятия | 5 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Инструкторская практика | 3 | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 3 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| ВСЕГО | 624 | 51 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 54 | 51 | 51 | 51 | 54 |

Примечание: обозначения: 4:23 – 4 часа 23 минуты; 27ꞌ – 27 минут

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 160 | 13 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 131 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Спортивные соревнования | 15 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 298 | 25 | 23 | 25 | 25 | 24 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 |
| Тактическая подготовка | 77 | 6:23 | 4:33 | 6:33 | 6:29 | 7:30 | 6 | 7 | 8 | 5:43 | 5:43 | 6:43 | 6:23 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 15 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 5 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| Инструкторская практика | 4 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 3 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5 | - | 3 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 2 | - |
| ВСЕГО | 728 | 60 | 56 | 63 | 60 | 62 | 60 | 63 | 62 | 60 | 60 | 60 | 62 |

Примечание: обозначения: 6:23 – 6 часов 23 минуты; 27ꞌ – 27 минут

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (четвертый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 125 | 9 | 9 | 10 | 11 | 10 | 10 | 12 | 11 | 10 | 12 | 11 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 141 | 11 | 10 | 12 | 12 | 11 | 11 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 11 |
| Спортивные соревнования | 25 | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 333 | 27 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 28 | 26 |
| Тактическая подготовка | 125 | 8:30 | 7:15 | 10 | 10:15 | 10:30 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 10:30 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45ꞌ | 1 | 45ꞌ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 11 | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 |
| Инструкторская практика | 10 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 7 | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 8 | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| ВСЕГО | 832 | 68 | 64 | 72 | 68 | 69 | 68 | 72 | 72 | 69 | 70 | 68 | 72 |

Примечание: обозначения: 2:30 – 2 часа 30 минут; 45ꞌ - 45 минут

Таблица № 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (пятый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 140 | 11 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 159 | 13 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 12 |
| Спортивные соревнования | 28 | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 375 | 31 | 30 | 32 | 31 | 31 | 31 | 31 | 32 | 30 | 33 | 32 | 31 |
| Тактическая подготовка | 141 | 10:30 | 9:15 | 12 | 12:15 | 11:30 | 11 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12:30 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45 ꞌ | 1 | 45 ꞌ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 30 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 12 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 10 |
| Инструкторская практика | 12 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 7 | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 3 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| ВСЕГО | 936 | 80 | 72 | 80 | 76 | 80 | 76 | 80 | 80 | 76 | 80 | 76 | 80 |

Примечание: обозначения: 2:30 – 2 часа 30 минут; 45ꞌ - 45 минут

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп этапа совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов. Распределение тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям для групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице № 22.

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 125 | 9 | 9 | 13 | 10 | 11 | 10 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 177 | 13 | 13 | 17 | 15 | 15 | 14 | 16 | 16 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| Спортивные соревнования | 41 | - | - | - | - | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 406 | 33 | 33 | 36 | 33 | 34 | 33 | 35 | 35 | 32 | 34 | 33 | 35 |
| Тактическая подготовка | 174 | 13:40 | 12:20 | 17 | 13:20 | 14 | 14 | 15 | 16 | 13:40 | 15:40 | 13:40 | 15:40 |
| Теоретическая подготовка | 20 | 3:20 | 40ꞌ | 1 | 40 ꞌ | 1 | - | - | - | 3:20 | 3:20 | 3:20 | 3:20 |
| Психологическая подготовка | 35 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 19 | - | - | - | 9 | - | - | - | - | - | - | - | 10 |
| Инструкторская практика | 12 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 9 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 7 | 4 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 7 | 8 | - |
| ВСЕГО | 1040 | 84 | 80 | 88 | 84 | 88 | 84 | 92 | 92 | 84 | 88 | 84 | 92 |

Примечание: обозначения: 3:20 – 3 часа 20 минут; 40ꞌ - 40 минут

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами обучения в группах этапа высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники бокса; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных международных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России международного класса. Процесс обучение в группах этапа высшего спортивного мастерства направлен на подготовку боксеров к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки, выполненных в период обучения в группах учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, и текущего состояния обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 23.

Таблица № 23

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 112 | 9 | 9 | 11 | 7 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 225 | 19 | 18 | 19 | 17 | 20 | 19 | 17 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 |
| Спортивные соревнования | 37 | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 424 | 35 | 35 | 37 | 33 | 36 | 36 | 34 | 36 | 35 | 36 | 35 | 36 |
| Тактическая подготовка | 265 | 23:23 | 21:33 | 24:33 | 18:29 | 22:30 | 22 | 20 | 22 | 23:43 | 22:43 | 21:43 | 22:23 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 50 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные мероприятия | 45 | - | - | - | 15 | - | - | 15 | - | - | - | - | 15 |
| Инструкторская практика | 14 | 7 | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 11 | - | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 2 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 15 | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | - | 5 | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 40 | - | - | 10 | - | - | - | - | 10 | - | 10 | 10 | - |
| ВСЕГО | 1248 | 104 | 96 | 108 | 100 | 108 | 100 | 108 | 108 | 100 | 108 | 100 | 108 |

Примечание: обозначения: 1:37 – 1 час 37 минут; 27ꞌ – 27 минут

В случае необходимости в рабочую программу вносятся изменения, которые проходят процедуру утверждения.

**4.2.Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 24.

Таблица № 24

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/  недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, 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 функция). 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 многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | 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 | 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 | 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. |

**V. Условия реализации Программы**

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**5.1. Материально-технические условия**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 25-26); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27); 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество  изделий |
| 1 | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 2 | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3 | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4 | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5 | Гири спортивные (16,24,32 кг) | комплект | 2 |
| 6 | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 7 | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
| 8 | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9 | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10 | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11 | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 12 | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13 | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14 | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 15 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16 | Мат-протектор настенный (2х1 м) | штук | 24 |
| 17 | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18 | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19 | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20 | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23 | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24 | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25 | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26 | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 27 | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 28 | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29 | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30 | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31 | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32 | Полусфера гимнастическая | штук |  |
| 33 | Ринг боксерский | комплект |  |
| 34 | Секундомер механический | штук |  |
| 35 | Секундомер электронный | штук |  |
| 36 | Скакалка гимнастическая | штук |  |
| 37 | Скамейка гимнастическая | штук |  |
| 38 | Снаряд тренировочный «пунктбол» | штук |  |
| 39 | Стеллаж для хранения гантелей | штук |  |
| 40 | Стенка гимнастическа | штук |  |
| 41 | Стойка для штанги со скамейкой | комплект |  |
| 42 | Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м) | штук |  |
| 43 | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект |  |
| 44 | Урна-плевательница | штук |  |
| 45 | Часы информационные | штук |  |
| 46 | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект |  |

Таблица № 26

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый 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 | 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 |

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

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

**5.2. Кадровые условия**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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). В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

**5.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников

1. Батлер Ф., Уолли Т. Наследство чемпионов. - М.: ФБСБР, 1992.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Добрыхин В. Ангел на ринге / Физкультура и спорт. - 1999. - № 5.
7. Морозов Г. М. Уроки профессионального бокса. - М., 1992.
8. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. - М.: МГРИ. 1990.
9. Хусяйнов З.М., Гаракян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе - М.: МВТУ, 1990.
10. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. - М.: МЭИ, 1995.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
12. Штейнбах В. Последний раунд. - М., 1990.

# Аудиовизуальные средства

1. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.

2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.

3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.

4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

# Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/:

* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

2. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

3. Федерация профессионального бокса России http://pro-box.ru/

4. Российское антидопинговое агентство «Русада» http://www.rusada.ru/

5. Boxtrener.ru все о тренировках по боксу http://www.boxtrener.ru/

6. ДЮСШ №1 г. Тутаев http://www.tutbass.ru/

7. ДЮСШ №5 г. Новосибирск http://www.dussh-5.ru/

1. (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71712). [↑](#footnote-ref-1)