

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «БОКС»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет *физкультурно – спортивную направленность*, три уровня освоения – *стартовый (1 и 2 год обучения), базовый (3 и 4 год обучения) и продвинутый (5 и 6 год обучения) уровни освоения.*

По степени авторства: модифицированная.

Программа разработана с учетом:

- Приказа от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123,
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации",
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы),
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утверждённого Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2009г.) рецензенты доктора педагогических наук, профессора Н.А. Худадов, И.П.Дегтярев, В.С. Дахновский, и рекомендованная к использованию в дополнительном образовании.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Учащиеся нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция «Бокс», которая является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения, необходимостью подготовки к будущей военной и профессиональной деятельности.

Отличительные особенности программы в обобщении опыта тренеров-преподавателей советского периода, а так же современного периода, определена общая последовательность изучения программного материала.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс», реализуется на стартовом, базовом и продвинутом уровнях», в модуле «Юный судья», в котором реализуется инструкторско - судейская практика, выполнение обязанностей секунданта, процедура взвешивания и т.д.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития учащихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
 - Преемственность- определяет последовательность изложения программного материала по уровням подготовки, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
 - Вариативность-предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.
- Новизна настоящей программы заключается в том, что большая часть занятий для учащихся данной возрастной категории отводится на общую физическую подготовку.

Программа содержит следующие предметные области:

«Теория и методика физической культуры и спорта» должны знать:

- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

«Общая и специальная физическая подготовка» должны владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

«Избранный вид спорта» должны знать и освоить;

- историю развития бокса;
- навыки и умения в технике бокса, тренировочные нагрузки.

«Другие виды спорта и подвижные игры» должны знать и уметь;

- элементарные правила и требования других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

«Технико-тактическая и психологическая подготовка» должны освоить и уметь;

- основы технико-технические действий по боксу согласно возрасту и уровню подготовленности;

«Модуль Юный судья» должны знать и уметь;

- Правила и процедура взвешивания, инструкторско-судейские навыки и знания, умение секундировать;
- Мастер-класс по ТТП;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди учащихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выполнения классификационных требований для присвоения спортивных разрядов.

Основные задачи на стартовом уровне;

- вовлечение максимального числа учащихся в систему физической и спортивной подготовленности.
- освоение основ личной гигиены и самоконтроля.
- укрепление здоровья и содействия правильному физическому и гармоническому развитию;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр.
- овладеть техникой выполнения передвижения, боксерской стойки, ударов и защиты.

- Основные задачи на базовом уровне;

- дальнейшее укрепление здоровья и физическое развитие.
- формирование стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта.
- привитие навыков личной гигиены и самоконтроля.
- овладение основными понятиями в терминологии бокса.
- овладеть техникой выполнения передвижений, дистанции, комбинации ударов, защиты, контратаки.
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий боксом.

- Основные задачи на продвинутом уровне;

- формирование спортивного мастерства боксера.
- дальнейшее укрепление здоровья и развитие физических качеств.
- развитие функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала.
- воспитание специальных психических качеств.
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

- выявление перспективных детей для дальнейших занятий боксом, выполнения классификационных требований для присвоения спортивных разрядов, участия в соревнованиях регионального, межрегионального и всероссийского уровней.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время в условиях недостаточной двигательной активности учащихся в школе. Уроки физической культуры не раскрывают полной картины личности учащегося и скрытых резервов творчества и одаренности. Ведь именно систематические занятия избранным видом спорта, способствуют физическому, физиологическому развитию растущего организма учащегося, формируют у них

разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране и в нашем регионе. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям

Адресат программы.

В секцию «Бокс» принимаются учащиеся в возрасте 6-18 лет (могут допускаться учащиеся в возрасте 5 лет) в начале учебного года и ведется добор учащихся в течении учебного года при наличии организационно-педагогических условий, с согласованием с родителями (законными представителями), при отсутствии ограничений по состоянию здоровья.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа делится на три уровня подготовки:

- **Стартовый уровень (1 и 2 год обучения):**

Зачисляются все желающие учащиеся с 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления. Допускается отклонение от указанного возраста не более чем на один год в ту или иную сторону, в зависимости от подготовленности учащегося.

Количество занятий в неделю на стартовом уровне - 3 занятия по 2 часа.

Критерии оценки на стартовом уровне: стабильность состава учащихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, а так же проявленный интерес к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта. Сдача нормативов по ОФП. Учащиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

- **Базовый уровень (3 и 4 год обучения):**

Зачисляются учащиеся из числа стартового уровня, прошедших успешно предлагаемые переводные нормативы и учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 11-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня подготовки. Могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 1-2 основных соревнованиях по личному желанию. Количество занятий в неделю на базовом уровне - 3 занятия по 2 часа.

- **Продвинутый уровень (5 и 6 год обучения):**

Группы формируются на основе здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших предполагаемые нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения

осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТПП. Обучающиеся продвинутого уровня подготовки, могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 3-4 основных соревнованиях по личному желанию.

Модуль «Юный судья», выполнить и защитить II и III юношеские разряды.

Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий, а также функциональной подготовленности боксера.

Количество занятий в неделю на продвинутом уровне - 3 занятий по 2 часа и 1 занятие – 3 часа.

Уровень программы – стартовый, базовый и продвинутый.

Нормативный срок реализации программы – 6 лет (1764 ч.)

Программой предусмотрена организация образовательного процесса:

Стартовый уровень - 1 год обучения, учащиеся – от 6 до 8 лет, стартовый уровень – 2 год обучения – от 9 до 10 лет.

Базовый уровень – 3 год обучения, учащиеся – от 11 до 12 лет, базовый уровень – 4 год обучения – от 13 до 14 лет,

Продвинутый уровень – 5 год обучения - учащиеся от 15 до 16 лет, продвинутый уровень – 6 год обучения – от 16 до 17 лет.

Возраст учащихся по уровням может меняться.

Уровень программы – стартовый, базовый и продвинутый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1 год и 2 год обучения - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

3 год и 4 год обучения - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

5 и 6 год обучения - 9 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю и 1 занятие часа), длительность учебного часа – 45 минут.

Объем программы – 2392 ч.:

1 год обучения - 252 часов в год,

2 год обучения – 252 часов в год,

3 год обучения – 252 часов в год,

4 год обучения – 252 часов в год,

5 год обучения – 378 часов в год,

6 год обучения – 378 часов в год.

Планируемые результаты:

К концу 1 учебного года учащиеся:

Знать:

- историю возникновения и развития бокса,
- правила по технике безопасности на занятиях боксом,
- форму боксера,

- основы физической подготовки,
- боевые стойки,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в футбол, баскетбол,
- понятие о гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха,
- нормативы ОФП и СФП

Уметь:

- выполнять боевые стойки, перемещения и передвижения в боксе,
- наносить правильно удары и выполнять защитные действия,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- составлять распорядок дня,
- выполнять нормативы ОФП и СФП

К концу 2 учебного года учащиеся:

Знать:

- историю возникновения и развития бокса,
- правила по технике безопасности на занятиях боксом,
- форму боксера,
- основы физической подготовки,
- боевые стойки,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в футбол, баскетбол,
- понятие о гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха,

нормативы ОФП и СФП,

- знать правила игры в футбол, в баскетбол,
- общероссийские антидопинговые правила: общие положения, роль и ответственность спортсменов и иных лиц.

Уметь:

- выполнять боевые стойки, перемещения и передвижения в боксе,
- наносить правильно удары и выполнять защитные действия,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- составлять распорядок дня,
- выполнять нормативы ОФП и СФП,
- выполнять правильную подготовку атаки и выполнять расчёт времени начала атаки,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- играть в футбол, баскетбол,
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

К концу 3 учебного года учащиеся:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,

- историю спортивной школы,
- историю развития бокса в школе,
- историю развития бокса в России,
- общероссийские антидопинговые правила: роль и ответственность общероссийских спортивных федераций, понятие допинга, определение нарушений Правил, доказательства применения допинга,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в настольный теннис,
- понятия о жестикуляции рефери,
- нормативы ОФП и СФП,
- правила соревнований по боксу,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- выполнять скоростно-силовые упражнения,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- работать с секундомером,
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

К концу 4 учебного года учащиеся:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,
- историю спортивной школы,
- историю развития бокса в школе,
- историю развития бокса в России,
- историю развития бокса за рубежом,
- знать выдающихся боксеров прошлого и настоящего,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- краткие сведения о психологии,
- что такое дисциплинированность, трудолюбие, нравственность,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в настольный теннис,
- понятия о жестикуляции рефери,

- нормативы ОФП и СФП,
- правила соревнований по боксу,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- общероссийские антидопинговые правила: запрещенный список, тестирование и расследования и анализ проб,

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- выполнять скоростно-силовые упражнения,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- работать с секундомером,
- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи, прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

К концу 5 учебного года учащиеся:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,
- характеристику современного состояния бокса,
- международную классификацию,
- технику строевых упражнений,
- гимнастические упражнения,
- понятия ОФП и СФП,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- запрещённые вещества, методы,
- вербальное воздействие в рациональном объяснении, контрольные нормативы,
- методы и приемы в технико-тактической подготовке,
- правила соревнований по боксу,

- процедуру взвешивания, секундирования, судейства.
- правила игры в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- общероссийские антидопинговые правила: обработка результатов: ответственность, первоначальное рассмотрение, уведомление и временное отстранение, Дисциплинарная процедура, автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- упражнения с медицинболом,
- выполнять упражнения мышц брюшного пресса,
- упражнения на укрепление мышц рук,
- выполнять упражнения по совершенствованию физических качеств,
- выполнять многораундовую на пневматической груше,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу,
- основы планирования учебных занятий и составления конспектов,
- особенности организации учебных занятий,
- работать с секундомером,
- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи,
- выполнять обязанностей секунданта на внутришкольных соревнованиях,
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

К концу 6 учебного года учащиеся:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- международную классификацию,
- условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов,

- юношеские разряды,
- соревнования различных уровней и рангов,
- личные, командные, лично-командные соревнования,
- хроника соревнований в России и в мире,
- технику строевых упражнений,
- гимнастические упражнения,
- понятия ОФП и СФП,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- запрещённые вещества, методы,
- вербальное воздействие в рациональном объяснении, контрольные нормативы,
- методы и приемы в технико-тактической подготовке,
- правила соревнований по боксу,
- процедуру взвешивания, секундирования, судейства.
- правила игры в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу,
- основы планирования учебных занятий и составления конспектов,
- особенности организации учебных занятий,
- общероссийские антидопинговые правила: автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, санкции к отдельным лицам, последствия для команд, меры, принимаемые подписавшимися сторонами в отношении других спортивных организаций, обработка результатов: обжалование решений (апелляция), срок давности, конфиденциальность и отчетность, исполнение решений, образование, изменения и интерпретация Правил.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- упражнения с медицинболом,
- выполнять упражнения мышц брюшного пресса,
- упражнения на укрепление мышц рук,
- выполнять упражнения по совершенствованию физических качеств,
- выполнять многораундовую на пневматической груше,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,

- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- работать с секундомером,
- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи,
- выполнять обязанностей секунданта на внутришкольных соревнованиях.
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

Требования по безопасности

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
5. В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающийся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.
3. Проверить внешний вид обучающихся.
4. После тренировки тщательно проверить зал бокса.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго соблюдать правила бокса.

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Образовательная организация осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями. Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально - технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по боксу;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

