

**МИНИСТРЕСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края Спортивная школа олимпийского резерва «Центр
спортивных единоборств «Рубеж»
(ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж»)

П Р И К А З

28.12.24

№ 455

ст-ца Динская

**Об утверждении программ спортивной подготовки по видам
спорта культивируемых в ГБУ ДО КК СШОР
«Центр спортивных единоборств «Рубеж»**

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (изменения от 30.05.23 № 392), а также федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении, в целях выполнения требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении, на основании протокола тренерского совета ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж» от 28.12.2024 № 12 п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «бокс» (Приложение № 1), «дзюдо» (Приложение № 2), «рукопашный бой» (Приложение № 3), «самбо» (Приложение № 4), «смешанное боевое единоборство (ММА)» (Приложение № 5).

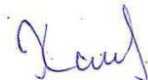
2. Методическому отделу руководствоваться утвержденными Программами при организации и осуществлении деятельности по спортивной подготовке.

3. Признать утратившими силу дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «самбо», «дзюдо», «рукопашный бой», «смешанное боевое единоборство», «бокс» утвержденные приказом от 13.06.2023 № 187.

4.

3. Контроль для исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор
ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЭ «Рубеж»

 С.С.Хандожко

**МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ «РУБЕЖ»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ
«Рубеж»

от «16» 12 2024 г. № 12



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК СШОР

«ЦСЕ «Рубеж»

С.С. Хандожко

«16» * 2024 г.

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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным
приказом Минспорта России Федерации от 22.11.2022 №1055
(с изменениями от 13.02.2024 №134)*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:

на этапе начальной подготовки – 3 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

ст. Динская
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	4-6
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14-17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17-18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18-19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20-22
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23-25
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	25-40
3.4.	Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	40-43
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	43
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	43-54
4.2.	Учебно-тематический план	54-55
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	55-56

6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	56
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	56-61
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	62-63
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	63-66
6.4.	ПРИЛОЖЕНИЯ к Программе	67-94

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года №1055 (изменениями от 13.02.2024 № 134) (далее – ФССП), приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями от 30 мая 2023г № 392).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 года № 268 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022г. №1055 (далее – ФССП) (с изменениями от 13.02.2024 № 134).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапа подготовки в виде спорта «бокс».

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. Обучающие – получение обучающимися знаний в области вида спорта «бокс», освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Развивающие – ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. Воспитательные – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности обучающихся высшего мастерства.

4. Спортивные – отбор обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по боксу.

Целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Спортивная подготовка по виду спорта «бокс» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее -ВСМ).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Бокс – олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках. Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа.

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.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» и составляют:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «бокс» не моложе 9-ти лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12-ти лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Для зачисления в группы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года спортивный разряд не устанавливается. Для зачисления в группы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) период обучения второй, третий год необходимы спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский

спортивный разряд». Для зачисления в группы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет необходимы спортивные разряды: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные обучающиеся, не моложе 14-ти лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные обучающиеся не моложе 16-ти лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства. Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства необходимо спортивное звание «мастер спорта России».

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, 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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)*	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)**
НП	2-3	9	10
УТ	2-5	12	8
ССМ	не ограничивается	14	4
ВСМ	не ограничивается	16	1

Примечание.

*Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «бокс» и участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

****Минимальная** наполняемость указана с учетом требований ФССП, **максимальная** наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634 (с изменениями от 03.08.23 № 392), не превышающая двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
НП	до года	20
	свыше года	
УТ	до трех лет	16
	свыше трех лет	
ССМ	до года	количество не ограничивается (при выполнении требований техники безопасности к единой пропускной способности спортивного объекта и выполнении обучающимися разрядных норм и требований)
	свыше года	
ВСМ	количество не ограничивается (при выполнении требований техники безопасности к единой пропускной способности спортивного объекта и выполнении обучающимися разрядных норм и требований)	

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая

период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности учебно-тренировочные занятия. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время увеличенные нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице №3 представлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «бокс» на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
в астрономических часах

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю*	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год*	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её объем составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

Групповые учебно-тренировочные занятия позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот вид наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных мероприятий и сборов, а также при централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся тренируется вместе.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные учебно-тренировочные занятия обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Учебно-тренировочный процесс основывается на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки. В то же время учебно-тренировочный процесс в виде спорта «бокс» обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Под учебно-тренировочным занятием понимается специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в виде спорта.

Цель учебно-тренировочного занятия – обеспечить теоретическую, физическую, техническую, морально-волевою и другие виды подготовленности.

Учебно-тренировочные занятия различают по цели:

- усвоение нового материала, осуществляется в процессе обучения основам техники и тактики вида спорта «бокс»;
- разучивание нового материала и закрепление пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся;
- совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей обучающегося, развитие его физических качеств: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости и др.

Техническая подготовка – на формирование определенных двигательных навыков и их совершенствование, представляющих единый учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочное занятие в виде спорта «бокс» повышает общие функциональные возможности организма, и на этом фоне происходит развитие специфических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том виде упражнений, который является предметом учебно-тренировочного занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса используется спортивно-игровой метод, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и учебно-тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе состязания ситуаций.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

Расписание учебно-тренировочных занятий по виду спорта «бокс» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия и сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица №4).

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Соревновательная деятельность – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени сложности соответствовала задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования* – на которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей спортивной подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования* – данные соревнования являются официальными, по результатам которых, отбирают сильнейших обучающихся и комплектуют команду для участия в основных соревнованиях;
- *основные соревнования*, цель которых является достижение высокого результата в решающем соревновании года на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является состязание, цель которого – одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала обучающегося. Спортивный результат в боксе является количественной мерой итогов соревновательной деятельности обучающихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «бокс»;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта «бокс» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

Планируемые (количественные) показатели минимального объема соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» представлены в таблице №5.

Таблица № 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Работа с обучающимися проводится в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), представлен в таблице № 6.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	—	—
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	38-45 %	36-42 %	20-22 %	15-17 %	12-14 %	9-10 %
2.	Специальная физическая подготовка	10-14 %	15-18 %	16-21 %	17-22 %	17-22 %	17-22 %
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2%	1-2%	2-4 %	3-5 %	3-5 %	3-5 %
4.	Техническая подготовка	22-30 %	32-35 %	35-40 %	33-40 %	30-35 %	30-35 %
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-12 %	5-16 %	10-25 %	18-27 %	22-30 %	26-30 %
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3 %	2-4 %	2-4 %	2-4 %
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3 %	1-3 %	2-4 %	2-4 %	4-6 %	8-10 %
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В Таблице № 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	89-104	113-130	105-113	126-139	127-143	115-122
2.	Специальная физическая подготовка (час)	28-32	47-55	84-108	143-181	179-226	215-272
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	3-4	4-5	11-19	27-39	33-49	40-59
4.	Техническая подготовка (час)	117-140	188-202	305-327	206-468	609-702	812-936
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	12-27	16-49	53-128	151-222	230-299	327-371
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	6-14	18-31	23-39	27-47
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-6	4-8	11-19	18-31	44-60	102-122
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

В Таблице № 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *максимально*

допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	119-139	151-174	147-159	142-157	152-177	153-163
2.	Специальная физическая подготовка (час)	32-43	63-74	118-151	161-204	214-272	286-363
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	4-6	5-7	16-28	30-45	40-60	53-80
4.	Техническая подготовка (час)	69-93	134-144	256-289	311-373	377-434	503-579
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	16-37	22-65	74-181	170-251	277-372	436-496
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	9-20	21-36	27-47	37-63
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4-9	5-12	16-28	21-36	52-72	136-163
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы.

В ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» со спортсменами проводится воспитательная работа направленная на:

- гормоничное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Календарный план воспитательной работы в учреждении предоставлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);

- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате работы с обучающимися в этом направлении формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;

- резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучения и продолжается на всех последующих этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Обучающимся во всех группах, начиная на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. В результате обучения спортсмены при накоплении знаний, правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 9

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия
Этап начальной подготовки	Изучение основной терминологии, используемой в виде спорта «бокс», в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

	<p>Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет</p>	<p>Изучение основной терминологии, используемой в виде спорта «бокс», в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия</p> <p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет</p>	<p>Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими спортсменами упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», в том числе к ведению протоколов соревнований. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований. При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».</p>

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

Для прохождения спортивной подготовки в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс». Ответственные специалисты ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях. В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством. Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «бокс» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);
- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения

корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию Боксом (углубленное медицинское обследование (УМО)).

Дополнительные медицинские обследования проводят в течение учебно-тренировочного года (по необходимости), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям). В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактик и перенапряжений в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и многое другое.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию (прием витаминов назначается врачом), массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко, жемчужная ванна, хвойная ванна, пихтовая ванна, соляные ванны, хвойно-солевые и серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.). При необходимости в качестве восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, гальванизацию, соллюкс, ионофорез и т.д.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации, дыхательная гимнастика и пр.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» представлены в Таблице 10

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начал азанятий спортом(обучения)
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости); после заболеваний, травм
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма спортсмена; мониторинг функционального состояния организма спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; В соревновательном цикле (быстрое восстановление)

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать, не нарушать антидопинговые правила;

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

на первом, втором и третьем году обучения на этапе – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

начиная с четвертого года обучения на этапе – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или 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.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 11-14);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 16-19);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться). Порядок проведения аттестаций обучающихся в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» закреплён в соответствующих локальных актах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «Учреждение» используется *зачетная система*, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

Сдал-зачет (выполнение требований утвержденных ФССП тестов);

Не сдал-не зачет (не выполнение требований утвержденных ФССП тестов).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах №11,12,13,14.

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5

3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
4. 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	
			7	6

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 -13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
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	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9

3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
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	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00

2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные разряды «мастер спорта России»			

Контрольно-переводные нормативы, выполнение которых является обязательным условием для перевода на следующий год (этап) спортивной подготовки, основанные на требованиях ФССП, но при этом учитывающие положительную динамику (усложнение) в физической подготовке, утверждаются решением педагогического совета в соответствующем локальном акте учреждения, доводятся до сведения обучающихся не позднее, чем за 6 месяцев до проведения промежуточной аттестации.

Для единообразного подхода к проведению аттестации разрабатываются методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов), которые доводятся до тренера-преподавателя до начала аттестации. Пример таких рекомендаций представлен в Таблице № 15

Таблица № 15

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег 30 м, 60 м, 100 м	Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

	<p>При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.
<p>Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров</p>	<p>Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.</p> <p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.</p> <p>Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.</p> <p>Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.</p>
<p>Челночный бег 3x10 метров, 10x10 метров</p>	<p>Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p>

	<p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.</p> <p>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник начал выполнение испытания до команды судьи <p>«Марш!» (фальстарт);</p> <ul style="list-style-type: none"> - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.
<p>Наклон вперед из</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на</p>

<p>положения стоя на гимнастической скамье</p>	<p>гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p> <p>При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.</p> <p>Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Участник имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений,

	<p>выбрасываемых во время прыжка;</p> <p>- уход с места приземления назад по направлению прыжка.</p>
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p>	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p>	<p>Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.</p> <p>Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.</p> <p>Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берет за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги</p>

	<p>составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания: - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.
<p>Метание мяча весом 150 грамм</p>	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.</p> <p>После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.</p> <p>Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы.</p> <p>Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - мяч не попал в сектор; - попытка выполнена без команды судьи;

	- просрочено время, выделенное на попытку.
Поднимание туловища из положения лежа на спине	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.
Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм	<p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.</p> <p>После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.</p> <p>Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - снаряд не попал в сектор; - попытка выполнена без команды спортивного судьи; - просрочено время, выделенное на попытку.
Кросс на 3, 5 км (бег по пересеченной местности)	<p>По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.</p> <p>После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.</p>
Упор-присев, упор - лежа	Из положения стоя, примите упор присев. Другими словами, присядьте и упритесь руками в пол. Затем резко выбросив ноги назад, на носки, примите упор

	лежа. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке. Не задерживайте дыхание, согласуя его с ритмом движений. Упражнение прodelывается в течение одной минуты на скорость.
Упор-присев, выпрыгивание вверх	Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положение приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх. Вернитесь в положение приседа. Продолжайте двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, несвязанными с физическими нагрузками осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 16-19.

Таблица 16

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «бокс»
3	Правила вида спорта «бокс»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «бокс»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных боксеров
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими
---	--

п/п	нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История развития вида спорта «бокс»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значения такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица 18

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «бокс» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

	Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислород транспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

Таблица № 19

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период
3	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
4	Основы правильного питания спортсмена: энергозатраты и сбалансированное питание, диеты и биоритмология питания спортсмена
5	Соревнования и подготовка в условиях низких и высоких температур. Реакция организма, адаптация спортсмена к различным погодным

	условиям
6	Травматизм в спорте. Организационные, материально-технические, медико-биологические, психологические, спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травматизма в спорте
7	Планирование тренировочного процесса. Основные различия этапов и микроциклов. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Реализация и корректировка тренировочного плана
8	Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки
9	Антидопинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Порядок проведения допинг-контроля
10	Антидопинг. Список запрещенных субстанций и методов. Порядок терапевтического использования определенных препаратов, содержащих запрещенные субстанции

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет ущерба остальных. Таким образом осуществляется процесс развития двигательных способностей, не специфический для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. К средствам ОФП в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» относятся разнообразные гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные спортивные игры, упражнения с тяжестями, другие виды спорта.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «бокс». С ростом спортивной

квалификации углубляется спортивная специализация, таким образом некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техническая подготовка в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» по Программе направлена на изучение техники совершенно различных видов спорта.

Тактическая подготовка – вид подготовки, направленный на развитие специальных способностей, овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы, умелое применение приемов и успешные действия в ходе состязаний.

Тактическое совершенствование в процессе обучения по Программе осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой вида спорта,

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка направлена на развитие интеллектуальных способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Психологическая подготовка - это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучаемых, необходимых как для успешной учебно-тренировочной деятельности, так и выступлений на спортивных соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки и решает задачи социальной, волевой подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу, освоения соревновательного опыта, способности к самовоспитанию. При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки в боксе постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки. Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НП

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;

- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «бокс».

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебнотренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача постоянно здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

Общая физическая подготовка

1) Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом.

Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2) Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега.

Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3) Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4) Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5) Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6) Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7) Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с медицинболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой руками. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака «раз-два» в голову.

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Спортивные игры (баскетбол). Атака «раз-два» в челноке.

Работа на мешке.

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнёром в перчатках. Работа с медицинболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Техническая подготовка

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо.

Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трёх ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

Тактическая подготовка

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т. е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра.

Повторные атаки длинные, волной, т. е. одна атака за другой.

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперёд и назад. «Раз-два» – «вперёд-назад». Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-два» – «вперёд-назад», «раз-два» - «назад». «Раз-два» – левый сбоку и назад.

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-раз-два» – «вперёд и назад». «Раз-два» – левый сбоку «вперёд-назад». Правый-левый-правый вперёд, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксёру – «левше», т. е. под переднюю руку.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;

- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные;

- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться

в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий;

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции;

- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

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

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- подвижные и спортивные игры;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «бокс»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудно выполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебнотренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Общая физическая подготовка

1) Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом.

Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2) Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега.

Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3) Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4) Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5) Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6) Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7) Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с медицинболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение двух, трёх и четырёх ударов и защита от одиночных ударов и атак соперника.

Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от этих ударов. Атаки из двух, трёх и четырёх ударов в голову, защиты от этих атак.

Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты.

Ведение боя в атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке.

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов.

Развитие атаки из двух, трёх, четырёх ударов, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Сайд-степы влево и вправо от атаки противника.

Техническая подготовка

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо.

Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Нанесение ударов сбоку, снизу в голову и туловище, совершенствование и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трёх, четырёх ударов с партнёром в перчатках. Работа с медицинболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнёром в перчатках. Броски медицинбола от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнёром. Снаряды, работа на лапах. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрёстные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках. Работа с медицинболом. Работа с тренером на лапах. Работа с кувалдой на шине (рубка). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Тактическая подготовка

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т. е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т. е. одна атака за другой.

Защиты и контратаки в парах. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака «раз-раз-два». Выходы из углов и от канатов ринга.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;
- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные;

- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий;

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции;

- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т. п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная цель тренировки: углубленное овладение и совершенствование технико-тактического арсенала бокса.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и гимнастические упражнения;

- прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);

- спортивные игры;

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторнопеременный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, специализированная работа в виде спорта «бокс»;

увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудных полных элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских, региональных (областных), всероссийских соревнованиях, а также соревнованиях международного уровня.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия. Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Общая физическая подготовка

1) Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2) Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Выпрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3) Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4) Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5) Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6) Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7) Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

8) Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в боксёрских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гирь; метаний камней, гирь в разные стороны; прыжков; боксёрских передвижений со штангой; мешками с песком на плечах.

9) Воспитание силы мышц, определяющих эффективность боксёрских движений и в первую очередь мышц-сгибателей стопы, дельтовидных, поворачивающих туловище, разгибателей и сгибателей правого или левого плеча.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с медицинболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Выполнение передвижений в основной стойке сериями по схеме: без отягощений - с отягощениями весом от 10 до 20 кг – без отягощений.

Совершенствование ударов (одиночных и серийных) на снарядах по схеме: 5-7 ударов без отягощений, 6-8 ударов с гантелями весом 2-6 кг, 7-8 ударов без отягощений.

Интервальная работа на мешке.

Техническая подготовка

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо.

Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Защиты, контратаки, встречные атаки и их продолжение.

Отработка на снарядах контратак и особенно серийных.

Тактическая подготовка

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т. е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т. е. одна атака за другой.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- Совершенствование процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий;
- Совершенствование внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое;
развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные;
- Совершенствование тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий;
- Совершенствование способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции;
- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т. п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящих соревнованиях

4.2 Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

В таблице № 7 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

В таблице № 8 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки боксеров. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех спортсменов.

В Приложении № 3 к Программе представлен годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «Бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория

76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс») основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием

которых является правопользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020г. №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г., регистрационный №61238)¹.

При реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №20, №21);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживание в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский электронный	штук	1
6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
17.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский электронный	штук	3
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Насос универсальный с иглой	штук	1
26.	Палка гимнастическая	штук	10
27.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
28.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
29.	Платформа для груши пневматической	штук	3
30.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
31.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
32.	Подушка боксерская настенная	штук	2
33.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
34.	Полусфера гимнастическая	штук	3
35.	Ринг боксерский	комплект	1
36.	Секундомер механический	штук	2

37.	Секундомер электронный	штук	1
38.	Скакалка гимнастическая	штук	15
39.	Скамейка гимнастическая	штук	5
40.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
41.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
42.	Стенка гимнастическая	штук	6
43.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
44.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна-плевательница	штук	2
47.	Часы информационные	штук	1
48.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
49.	Эспандер ленточный	штук	10
50.	Эспандер ручной	штук	10
51.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 820 см, толщиной 40 см	комплект	1

Таблица №20

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	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 тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица №21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

	соревновательные										
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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 23.

Таблица 23

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Экономист		1
	Специалист по кадрам		1
	Специалист по охране труда		1
	Специалист		2
	Администратор		4
	Менеджер по закупкам		1
	Заведующий хозяйством		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по боксу	НП, ТЭ, ССМ, ВСМ	1
	Инструктор-методист		3
Иные специалисты	Инструктор по спорту		1
	Администратор тренировочного процесса		1
	Медицинская сестра		2
	Водитель автомобиля		2
	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий		3
	Уборщик служебных помещений		9
	Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г.,

регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25 апреля 2019 г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15 августа 2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054). В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «Рубеж» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список методических и учебных пособий:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (изменения от 30 мая 2023 № 392).
4. Приказ Министерства спорта России от 13.03.24г. № 268 «Примерная дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022г. №1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (изменения от 13.02.24 № 134).

7. Санников В.А., Воропаев В.В. «Теоретические и методические основы подготовки боксёра» Москва 2006г. – 250 с., ил.

8. Марков В.А., Штейнбах В.Л. Бокс Энциклопедия А-Я 2011г.

9. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. «Бокс – благородное искусство самозащиты» Москва 2005г.

10. Роберт Мхитарьянц «Приглашение на ринг» История развития и становления бокса в России 2000г.

11. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

13. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.

14. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

15. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.

17. Озолии Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

18. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

19. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995.- 241 с.

20. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

21. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. –Киев: Олимпийская литература, 2002.

22. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.

23. Суханов В. «Бокс», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995.

24. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-

новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999.

25. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.

Интернет-ресурсы:

1) Официальный сайт Всероссийской спортивной федерации вида спорта «Бокс» <https://rusboxing.ru/>;

2) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;

3) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;

4) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;

5) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;

6) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>; 7) официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;

8) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;

9) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;

10) электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;

11) сайт для учителей физической культуры Физкультура [«https://fizcultura.ucoz.ru/](https://fizcultura.ucoz.ru/);

12) научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>; Электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL: <https://libsport.ru/>;

13) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») <http://spo.1september.ru/urok/>;

14) электронный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/journals/>;

15) электронный научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/fkvot/>;

16) электронный научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия.

Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Профориентационная деятельность				
1.1.	Судейская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение положений о спортивных судьях; - просмотр высокоранговых соревнований; - обмен опытом с коллегами, перенимание опыта у более квалифицированных судей; - ведение протоколов 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение жеребьевки участников; -судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра; -контроль формы обучающихся перед поединком; -проведение процедуры взвешивания участников соревнований 		
1.2.	<p>Инструкторская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - овладение принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного 	<p>январь-декабрь</p>	<p>тренеры-преподаватели</p>

		<p>занятия; разминкой, основной и заключительной частями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). <p>Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях 		
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>январь-декабрь</p>	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

		<p>по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом; - мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни; - мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек); - мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля; - мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни 		
2.2.	Режим питания и отдыха (для всего контингента обучающихся)	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное 	январь-декабрь	тренеры-преподаватели

		<p>питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки; - варьирование и волнообразность нагрузок; - полноценная разминка и заключительная часть занятия; - использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий; - индивидуализация учебно-тренировочных занятий; - использование учебно-тренировочных занятий в среднегорье и высокогорье; - рациональное построение общего режима жизни обучающегося; - использование активного отдыха и расслабления 		
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

	<p>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) (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>дополнительную образовательную программу спортивной подготовки информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - собрание с различными категориями специалистов, работающих с обучающимися при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.); - проведение встреч, обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.; - организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; - празднование дней защитников Отечества, дня Победы 		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (для всего контингента)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных 	январь-декабрь	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

	обучающихся)	<p>мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей 		
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (для всего контингента обучающихся)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся; - квалифицированная реклама жизнедеятельности 	январь-декабрь	<p>заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели</p>

		сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем		
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся			
5.1.	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах (для всего контингента обучающихся)	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ (для всего контингента обучающихся)	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни; - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.3.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам (для всего контингента обучающихся)	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья	Октябрь-ноябрь Во время зимних школьных каникул	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.	Связь с семьей			
6.1.	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей (для всего контингента обучающихся)	- проведение родительских собраний; - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов	февраль, август	директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

6.2.	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях (для всего контингента обучающихся)	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	январь-декабрь	заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.3.	Вовлечение родителей в учебно-тренировочный процесс (для всего контингента обучающихся)	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	январь, июль	директор, заместители директора по СР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендация по проведению мероприятий
Этап начальной подготовка	Веселые старты (физкультурное мероприятие)	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие (беседы, дискуссии)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты (физкультурное мероприятие)	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс:

			https://newrusada.triango.nal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	1-2 раза в год	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/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на

			сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса с получением электронного сертификата, удостоверяющего прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг». Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triango.nal.net
	Семинар	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Работа в системе АДАМС	1 раз в квартал	Обязательное предоставление информация о местонахождении обучающегося, пройденных допинг-тестах и их результатах, разрешениях на терапевтическое использование препаратов. Ссылка на образовательный курс: https://adams.wada-ama.org/

Приложение № 3

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятливость. 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Общие основы тактики. Разведка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. <p>Выбор тактики (принятие решения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, - необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент <p>Реализация тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их.

			<p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.
	Темы по общей физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; <p>Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - футбол; - волейбол; - баскетбол; - иные игры. <p>Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы</p>
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	<p>Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. <p>Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся</p>	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально</p>

			для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Темы по тактической и психологической	Сроки проведения	Краткое содержание

	подготовкам		
		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	Темы по общей физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - баскетбол; - волейбол; - иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся

		физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по ковру. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание

		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: - опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий,необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	<p>Темы по общей физической подготовке</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - волейбол; - баскетбол; - иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно- тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.

		физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по коврику. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>
Этап высшего спортивного мастерства			
	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.
Темы по тактической и психологической подготовкам	Сроки проведения	Краткое содержание

		<p>январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают психологические и физиологические особенности обучающихся в этой группе)</p>	<p>Тактическая подготовка: Общие основы тактики. Разведка: -опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой). Оценка ситуации: - фактор предвзятости; - фактор подмены действительного желаемым; - фактор риска, - фактор эгоцентризма. Выбор тактики (принятие решения): - определение конечной цели своей деятельности; - разработка плана действий, - необходимость предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент Реализация тактики - факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); - изучение содержания процесса борьбы, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - прочее.</p>
	<p>Темы по общей физической подготовке</p>	<p>Сроки проведения</p>	<p>Краткое содержание</p>

	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	Строевые упражнения (бег, ходьба). Общие развивающие упражнения; - упражнения на мышцы рук; - упражнения на мышцы ног; - упражнения для мышц туловища; Упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры и спортивные игры: - футбол; - волейбол; - баскетбол; иные игры. Иные темы, согласованные с тренером-преподавателем, в том числе содержащиеся в разделе 4 Программы	
	Темы по специальной физической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и	январь-декабрь (конкретные срок и направление учебно-тренировочного занятия утверждаются до начала образовательного процесса для каждой группы индивидуально и	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий, и включает в себя следующие направления: - силовая подготовка; - скоростная подготовка; - развитие выносливости; - координационная подготовка; - развитие гибкости. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.

		учитывают физиологические особенности обучающихся в этой группе)	
	Темы по технической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			<p>Базовые и дополнительные приемы и действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы, составляющие основу технической оснащенности обучающегося единоборством, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение схватки; - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания, или выполняющиеся на основе «базовых» действий. <p>Подводящие упражнения Имитационные упражнения Техника выполнения действия Опорные точки динамики выполнения приема Положения в борьбе; Захваты; Удерживающие приемы; Сковывающие приемы. Движения по ковру. Конкретные упражнения определяются тренером-преподавателем индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы и учитывают физиологические особенности обучающихся.</p>