

Управление образования администрации муниципального образования
Выселковский район
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район

Принято
на педагогическом совете
от 12.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ ст. Выселки
_____ Н.Н. Дробышева

Дополнительная общеобразовательная программа

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Бокс»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от
22.11.2022 г. №1055
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от
22.12. 2022 г. №1357 (с дополнениями и изменениями приказ Министерства
спорта РФ от 13 февраля 2024 года №134)*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет

Срок реализации программы- 4 года на период действия ФССП

Заместитель директора по УВР

А.В. Марухно

Тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ ст. Выселки

Назин А.Н.

ст. Выселки,
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
I.	Пояснительная записка. Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
	2.2 Объем Программы	6
	2.2.1.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
	2.2.2. Объём соревновательной деятельности	10
	2.3. Годовой учебно-тренировочный план	11
	2.4. Календарный план воспитательной работы	12
	2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
	2.6. Планы инструкторской и судейской практики	17
	2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Система контроля	21
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы	21
	3.2 Требования к участию в спортивных соревнованиях	22
	3.3 Оценка результатов освоения Программы	22
	3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
IV.	Рабочая программа по виду спорта «бокс»	24
	4.1. Программный материал для практических занятий	25
	4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки	35
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	43
	6.1. Материально-технические условия реализации Программы	43
	6.2 Иные условия реализации Программы	47
	6.3 Кадровые условия.	47
VII.	Перечень информационного обеспечения	49

I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «**бокс**», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12. 2022 г. №1357,
- в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2024 года №134 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «**бокс**», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 года № 1055.
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности

хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта **«бокс»**, утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. №1055;

- и другими нормативно-правовыми актами Краснодарского края, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

- на основании Устава МАУ ДО СШ станицы Выселки.

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«бокс»** (далее—Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа станицы Выселки муниципального образования Выселковский район (далее -Учреждение) на этапе начального обучения (НП) и учебно-тренировочном этапе обучения (УТЭ).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися 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, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

Программа является основным документом Учреждения по осуществлению спортивной подготовки и предназначена для тренеров-преподавателей, реализующих Программу по виду спорта **«бокс»**.

В Программе учтены специфические особенности и условия работы в Учреждении.

Цели Программы:

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

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа является основным документом организации образовательного процесса в Учреждении, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовке.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «**бокс**».

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Продолжительность этапа НП-3 года: этап НП-1, НП-2, НП-3.

Продолжительность этапа УТ - 5 лет: УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

Комплектование учебно-тренировочных групп в Учреждении осуществляется по этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

Максимальная численность группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «**бокс**» и соблюдения правил техники

безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в **таблице 1**.

Возраст обучающихся определяется на основании установленных требований правил вида спорта для участников спортивных соревнований.

Таблица 1: Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16

2.2. Объём Программы

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ ст. Выселки 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 год в астрономических часах (60 минут).

Объём Программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице №2.

Таблица 2: Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)

	специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

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 МАУ ДО СШ ст. Выселки.

Общий годовой учебно-тренировочный план представлен в **приложении № 1** к Программе.

2.2.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса является:

- учебно-тренировочное занятие;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные мероприятия,
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочное занятие.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно--тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут проводиться Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3: Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени
----------	---	--

		следования к месту проведения учебно-тренировочных (мероприятий и обратно)	
		Этап НП	Этап ТЭ
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.2.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО СШ ст. Выселки, календарный план МО Выселковский район, календарный план Краснодарского края, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

2.2.2. Объём соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указано минимальное количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, и межрегиональных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по виду спорта подразделяются на виды: контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны подготовки.

Контрольную функцию выполняют соревнования организованные Учреждением (товарищеские игры, турниры, первенства)

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (турниры, первенства Учреждения и МО).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (официальные соревнования различного уровня)

Таблица 4: Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	3	2
Отборочные	-	-	-	1	2
Основные	-	-	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Иные виды (формы) обучения

К иным видам (формам) обучения относится – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «**бокс**» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью образовательного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «**бокс**».

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объемами по видам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план отделения «**бокс**» представлен в приложении №1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 5.

Таблица 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

2.4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач ранней профессиональной ориентации, здоровьесбережения, патриотического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Актуальность воспитательной работы заключается в необходимости формирования у современных детей представлений о настоящих жизненных ценностях, нравственной морали на фоне неконтролируемого информационного потока в различных социальных сетях, блогах и сомнительных СМИ.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

четкое планирование воспитательной работы в группах;

прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Краснодарского края и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в **приложении №2** к Программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 6: План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	Декабрь	Знания о вреде допинга для здоровья
	Проведение бесед с приглашением медицинских работников ГБУЗ ЦРБ Выселковского района	Февраль	Рассказ, просмотр видеороликов, посвященных борьбе с допингом
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	До 01.02.	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и	По назначению	Принимать

	региональных антидопинговых мероприятиях		участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Организация встреч со специалистами в сфере предотвращения допинга в спорте.	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «История борьбы с допингом»	1 раз в год	Ознакомление с материалами пагубного влияния применения допинга на организм спортсмена.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Структура организаций антидопинговой борьбы в мире.»	Октябрь-декабрь	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Сентябрь	Ответственность родителей
	Участие в районных и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

2.6 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный анализ тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные задания, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Таблица 7: План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	Сентябрь-декабрь	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия по « бокс ».
	Практические занятия	Январь-август	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	Сентябрь-декабрь	Уделять внимание знаниям правил вида спорта « бокс », умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	Январь-август	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	----------------------	---------------	--

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

Для прохождения обучения по данной Программе допускаются желающие, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в **таблице 8.**

Таблица 8: План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские	При определении

	осмотры	допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям(регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

3.3. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля -

наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно - тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

по теоретической подготовке - собеседование или тестирование;

по общей физической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся - победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического (тренировочного) совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ ст. Выселки.

3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания их возраст, пол, а также особенности вида спорта «**бокс**», в приложении № 3 таблицы 9-10.

Таблица 11: Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки :

№ п/п	Вопрос	Правильный ответ
Для этапа НП		
1.	Может ли поединок в боксе закончиться вничью?	нет
2.	Кем был написан первый кодекс боксерских законов?	Джеймс Браун
3.	Какова продолжительность одного раунда в боксе?	3 минуты
4.	Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?	унция
5.	По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?	По весу
Для этапа УТ		
6.	Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?	Апперкот
7.	В каком году бокс был включен в программу современных Олимпийских игр?	1904
8.	Каковы форма и размер боксёрского ринга?	Квадрат со сторонами 6,1 м и высотой канатов 1,3 м
9.	Что такое джеб, кросс, хук, апперкот?	Разновидности ударов в боксе
10.	Легендарный советский боксёр (219 боев, 206 побед), участник Великой Отечественной войны.	Николай Королёв

11.	Чем знаменит боксёр Владимир Енгибарян?	Первый боксёр Советского Союза, завоевавший титул чемпиона Европы, второй в истории спорта олимпийский чемпион по боксу
12.	В чём уникальность спортивных достижений Бориса Николаевича Лагутина?	Единственный боксёр Советского Союза, который дважды завоевал олимпийское золото

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

Рабочая программа - обязательный документ составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, являющаяся документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, определяющая ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, фиксирующая состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, определяющая логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, выявляющая уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

Программный материал для всех групп учащихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук: различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений: упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов; динамический и статический режим выполнения упражнений.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения в равновесии: на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках

(горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

Техническая подготовка

НП-1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Изучение и совершенствование прямых ударов левой и правой в голову и защит от них на месте и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение изученного материала в условных боях.

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

Изучение и совершенствование ударов снизу в голову и защита от них.

Участие в соревнованиях внутри группы.

НП-2. Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование изученных прямых ударов в голову и туловище и их комбинаций. Совершенствование ударов снизу в голову и защиты от них.

Изучение и совершенствование ударов снизу в туловище и защита от них. Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

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

Изучение боковых ударов в туловище и защита от них. Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них.

Участие в соревнованиях внутри группы.

НП-3. Совершенствование изученных прямых и боковых ударов в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них. Совершенствование ударов снизу в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них.

Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот. Совершенствование индивидуальной боевой стойки.

Изучение прямых ударов в голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них.

Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Комбинирование ударов и защита от них.

Изучение ударов снизу в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них.

Изучение боковых ударов в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них. Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них.

Участие в контрольных и отборочных соревнованиях (внутришкольных).

Тактическая подготовка

Маскировка начала удара. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования атак, уходов и контратак. Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот). Чередование последнего удара.

Серии прямых и боковых ударов. Маскировка боковых ударов. Контрудары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции. Серии коротких ударов в голову и туловище. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище и защита от них.

Теоретическая подготовка

История возникновения бокса и его развитие в России и мире. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бокса. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «бокс». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс».

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

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки. И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

— Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

— Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) - сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.

— Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения по развитию специальной выносливости. Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне

утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений; упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Техническая подготовка

Передвижения. Овладение разнообразными передвижениями, соответствующими индивидуальным особенностям боксера:

—изучение передвижений с приставными шагами, мелкими приставными шагами (шафл), семенящими шагами;

—совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

Удары и защиты. Совершенствование одиночных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, их силы и точности:

— прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

— прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

— боковой удар левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

— боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

— удар снизу левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

— удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

— повторные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой;

— двойные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой;

— серийные удары – последовательное нанесение 3-х, 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Изучение и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

— уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; уклоном назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево;

— остановки; подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

— сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. п.;

— сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо – прямой удар правой в голову; уклон влево – боковой удар левой в голову и т. п.;

— переключение от ударов к защитным действиям; прямой удар правой в голову – нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз –влево и т. п.;

- атаками повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; туловище и голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-х, 4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий:

- действия на дальней дистанции; маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;
- действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия;
- действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;
- совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию;
- совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бокса. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс». Правила вида спорта. Основы судейства в боксе. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

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 в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

План теоретической подготовки представлен в таблице 16.

Таблица 12.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе НП до одного года обучения/свыше одного года обучения:	~ 120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-боксеры мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских боксеров в мировом спорте. Работа федераций бокса.
Физическая культура - важное средство	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте.

физического развития и укрепления здоровья человека			Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о

			травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта «бокс». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	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 боксу.
Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	июль - август	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по боксу. Ринг. Боксерские мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для бокса.

			Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Снаряды для отработки ударов. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий боксом.
Всего на ТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Ф.К и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	~ 70/107 66	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

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

			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	- 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной	- 70/107	январь	Структура и содержание

деятельности, самоанализ обучающегося			Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	- 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	- 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	- 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее - «кулачный бой»), 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 по виду спорта «бокс»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Все тренеры-преподаватели один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на

подтверждение или повышение уровня квалификации.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 13.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и 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.	Переключатель 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 "досянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна-плеательница	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

Таблица 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (из расчета на 1 обучающегося)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	–	–	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	–	–	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	–	–	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	–	–	1	1
6.	Майка боксерская	штук	–	–	2	1
7.	Носки утепленные	пар	–	–	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	–	–	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	–	–	1	1
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	–	–	1	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	–	–	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	1	1	1	1
14.	Протектор паховый	штук	1	1	1	1

15.	Трусы боксерские	штук	—	—	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	—	—	1	1
17.	Халат	штук	—	—	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	—	—	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	—	—	1	1

Таблица 15**Обеспечение спортивной экипировкой**

№	Наименование спортивной экипировки	Ед. измерения	Кол-во изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	19
2.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	19
3.	Шлем боксерский	штук	6

6.2. Иные условия реализации Программы

Учреждение ведёт непрерывный образовательный процесс по данной Программе с 1 сентября по 31 августа текущего года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся.

Комплектование учебных групп в Учреждении осуществляется с 1 сентября по 15 октября текущего года.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки при необходимости осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период

проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.3. Кадровые условия

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице 20.

Таблица 16

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий Программу)		1
	Заместитель директора по эксплуатации спортсооружений		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по бокс	НП, УТЭ	1
Иные специалисты	Обслуживающий персонал		2

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта **«бокс»**, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении.

7. Перечень информационного обеспечения **Информационно-методическое обеспечение**

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденная приказом Министерства спорта России от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

14. Правила вида спорта «Бокс», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 № 1018 (с изменениями от 19.10.2021 №797).

Учебно-методическая литература

Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

2. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, В. Кагалик, С.Райнод, пер. с франц. Е.Исакова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.–272 с.

3. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. – Минск: Харвест, 2021. – 208 с.

4. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера / М.Н. Петров. – СПб.: Книжный дом, 2008. – 320 с.

5. Харлампиев, А.Г. Бокс - благородное искусство самозащиты / А.Г.Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. - 501 с.

6. Щитов, В.К. Бокс: Основы техники бокса / В.К.Щитов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 111 с.

7. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К.Щитов. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 432 с.

Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.

2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.

3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. - М.: Спорт, 2015. - 176 с.

5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.

6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. - М.: Альпина, 2017.

7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. - М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74274.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Байков, Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях: Учебник / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. - Красноярск: СФУ, 2016. - 284 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967014> (дата обращения: 06.03.2023). - Режим доступа: по подписке.

4. Балыкина-Милушкина, Т.В. Индивидуальность личности боксера, как условие самореализации спортсмена в спорте высших достижений [Текст] / Т.В. Балыкина-Милушкина, Н.Д. Хромов, А.И. Балыкин // Теория и практика физической культуры.- 2013. - №4. - С.51-53.

5. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян и др. - 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.

6. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. - Омск: СибГУФК, 2015. - 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

7. Демидов, А.Г. Техничко-тактическая подготовка студентов-боксеров на начальном этапе тренировки [Текст] /А.Г. Демидов, В.Ю. Лебединский, Г.К. Хомяков // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №8. - С.40-43.

8. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с. Текст:

электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020238> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

9. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.

10. Козлов, А.А. Критерии прогноза реализации функциональных возможностей в профессиональном боксе [Текст] / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 6. – С. 66-67.

11. Мокеев, Г.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи тренировочных воздействий, состояния и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, Е.Г. Мокеева и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 5. – С. 79-82.

12. Осколков, В.А. Актуальные направления совершенствования технико-тактической подготовки в боксе [Текст] / В.А. Осколков // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 36-41.

13. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1868793> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

14. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

15. Смоленцева, В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2021. — 122 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109708.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 105 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497070> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

18. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. – М.: ФГБУ «ФЦПСП», 2022.

19. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

20. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.

21. Худадов, Н.А. К вопросу об автоматизации учета ударных действий боксеров. [Текст] / Н.А. Худадов, Г.Ф. Васильев, А.А. Новиков // Вестник спортивной науки. – 2012 – № 2 – С. 12–14.

22. Якупов, А.М. Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №9. – С.77-79.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация бокса России. Режим доступа: <http://www.boxing-fbr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>
6. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>
7. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>
8. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Приложение №1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «**бокс**»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-14		16-18			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3			
		Наполняемость групп (мин.-макс./человек)									
		10-20		10-20		8-16		8-16			
		часы		%		часы		%		часы	
Для спортивных дисциплин: бокс											
1.	Общая физическая подготовка	96-140	38-45	132-174	36-42	104-146	20-22	140-146	15-17		
2.	Специальная физическая подготовка	33-44	10-14	52-74	15-18	109-154	16-21	162-196	17-22		

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	21-16	2-4	16-18	3-5
4.	Техническая подготовка	70-90	22-30	90-116	32-35	187-268	35-40	316-358	33-40
5.	Тактическая подготовка	8-8	5-12	8-12	5-16	32-50	10-25	90-104	18-27
6.	Теоретическая подготовка	16-18	5-12	18-24	5-16	20-36	10-25	36-36	18-27
7.	Психологическая подготовка	4-4	5-12	4-6	5-16	10-18	10-25	28-32	18-27
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-4	1-3	4-6	1-3	10-12	2-4	14-14	2-4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	8-6	1-3	6-6	2-4
10.	Судейская практика	-	-	-	-	8-6	1-3	6-6	2-4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-4	1-3	4-4	1-3	6-6	2-4	6-6	2-4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	5-10	2-4	12-14	2-4
13.	Общее количество часов в год	234-312		312-416		520-726		832-936	

Приложение №2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «**бокс**»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	ФИО тренера- преподава- теля	Отметка о выполне- нии
1.	Профориентационная деятельность				
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного	сентябрь - август	Назин А.Н.	

		отношения к решениям спортивных судей.			
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	сентябрь - август	Назин А.Н.	
2.3. Здоровьесбережение					
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Всемирный день борьбы с табакокурением, проведение спортивных мероприятий	31 мая	Назин А.Н.	
		Спортивные мероприятия, посвященные Дню здоровья и спорта	апрель	Назин А.Н.	
		Спортивные соревнования, посвященные Всемирному дню борьбы с наркоманией	26 июня	Назин А.Н.	

		Проведение инструктажей по технике безопасности.	ежемесячно	Назин А.Н.	
		Участие в мероприятиях по антидопингу в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	по отдельному плану	Назин А.Н.	
2.2.	Режим питания и отдыха	1.Проведение бесед : «Режим юного спортсмена», просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом	сентябрь , декабрь март, май	Назин А.Н.	

		спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).			
3.Патриотическое воспитание обучающихся					
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, с приглашением спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУ ДО СШ станицы Выселки, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, посвященные : - памяти жертв Беслана,	Сентябрь	Назин А.Н.	
		- День солидарности в борьбе с терроризмом, - «Дню начала блокады Ленинграда», -«Дню образования Краснодарского края», - годовщине трагедии на	Сентябрь		

	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)	Чернобыльской АЭС, -Победе в Великой Отечественной войне			
		-«Дню тренера»	Октябрь	Назин А.Н.	
		-«Дню Неизвестного Солдата», -«Дню Героев Отечества»,	Декабрь	Назин А.Н.	
		- «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане», -Дню защитника Отечества	Февраль	Назин А.Н.	
4.Развитие творческого мышления					
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	Сентябрь - август	Назин А.Н.	

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.			
5.Трудовое воспитание					
5.1.	Практическая подготовка (участие в трудовых мероприятиях, проводимых администрацией спортивной школы)	Участие: - в субботниках по приведению в порядок открытых спортивных площадок и территорий, окружающих их; - в экологических акциях	Октябрь, март	Назин А.Н.	
6.Работа с родителями					
6.1.	Активное привлечение родителей к участию организационного и воспитательного процесса спортивной школы	Родительские собрания по решению внутригрупповых вопросов: 1. Требования к учебно-тренировочному процессу. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, 2. Адаптация к спортивному режиму жизни, 3. Страхование детей от несчастных случаев, 4.О способностях к избранному виду спорта. 5.Антитеррористическая безопасность в образовательной	Сентябрь	Назин А.Н.	

		организации. Пропускной режим и правила поведения. Ст. 207 УК РФ ст. 207 УК РФ «Заведомо ложное сообщение об акте терроризма». 6.Выбор делегатов в родительский комитет на новый учебный год, 7. Ознакомление родителей с нормативно-правовыми документами для обучающихся школы, 8. Расписание занятий на новый учебный год, 9. Ознакомление с правилами для обучающихся Спортивной школы, 10. Работа с АИС навигатор, 11. Профилактика правонарушений среди подростков, 12.«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»			
--	--	--	--	--	--

		1.Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых. 2. О мерах по обеспечению безопасности в период зимних каникул, а также выходных и праздничных дней. 3. Ознакомление с маршрутом следования обучающихся на тренировочное занятие и обратно домой, соблюдение правил дорожного движения. 4. Соблюдение закона КК № 1539, Порядок присвоения спортивных разрядов	Декабрь	Назин А.Н.	
		1.Перевод обучающихся на следующий этап обучения, 2. Итоги учебной деятельности обучающихся, 3. Обеспечение безопасности детей, правила поведения на автомагистрали, железной дороге, правила поведения на водных объектах, правила пожарной безопасности, правила личной безопасности, телефоны вызова	Май	Назин А.Н.	

		экстренных служб в период летних каникул. 4. Организация работы лагеря дневного пребывания «Чемпион» на базе МАУ ДО СШ станицы Выселки.			
		Общешкольная родительская конференция	Май	Назин А.Н.	
7.Профилактическая работа					
7.1.	Практическая и теоретическая подготовка поведения при опасных ситуациях	1.Инструктажи по технике безопасности	ежемесячно	Назин А.Н.	
		2. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	сентябрь	Назин А.Н.	
		3. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь	Назин А.Н.	
		4. Беседа «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	ноябрь	Назин А.Н.	
		5.Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	декабрь	Назин А.Н.	
		6.Беседа по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	январь	Назин А.Н.	
		7.Беседа по «По правилам безопасного поведения на водоемах в	февраль	Назин А.Н.	

		зимнее время»			
		8.Беседа «Вредные привычки», посвященная Всемирному Дню здоровья (7 апреля)	март	Назин А.Н.	
		9.Беседа по «Правилам поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение и др.)»	апрель	Назин А.Н.	
		10.Беседа по технике безопасности на открытых водоемах, открытых спортивных площадках.	май	Назин А.Н.	

Приложение №3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «**бокс**»

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица №9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
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	мин, с	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	мин, с	не более	

			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	не менее 6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	не менее -
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	не менее 8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	см	не более 9,2	не более 9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 147	не менее 132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 23	не менее 15
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее 7	не менее 6

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
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	количество раз	не менее	
			26	23

	боксерскому мешку (за 8 с)			
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 и третий годы)	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"		