

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Комитета по физической
Культуре, спорту и работе с молодёжью ГОЩ
от « » 2023г.

К.К. Чепелевский



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ ГОЩ УСК «Подмосковье»
от « » 2023г.

К.А. Строков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

**Муниципального автономного учреждения городского округа Щёлково
«Универсальный спортивный комплекс «Подмосковье»
на 2023-2031г.г.**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055;)

Срок реализации

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап – 5 лет

г.о. Щёлково
2023 г.

ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бокс

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) Муниципального автономного учреждения городского округа Щёлково «Универсальный спортивный комплекс «Подмосковье» (далее организация) разработана в соответствии с:

- частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- 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»;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022г. №1055).

1.1.2. Цель программы.

Создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой бокса и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

1.2. Характеристика вида спорта.

Бокс - это дисциплина спортивного единоборства, заключающаяся в поединке двух спортсменов по определённым правилам с применением различных ударов руками, в котором каждый из соперников пытается набрать наибольшее количество очков и победить.

Цель в боксе одержать чистую победу. Поединок по боксу проводится на ринге 6х6 м (помосте 8х8 м). Экипировка боксера включает: боксерскую майку и трусы, боксерские перчатки для рук, шлем боксерский, мягкую обувь для ног (боксерки), протектор-бандаж для паха, нагрудники для женщин и капу (зубной протектор). Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрываются чемпионаты Европы, с 1974 года – чемпионаты мира среди мужчин, а с 2001 года – среди женщин.

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

1.2.2. Объем дополнительной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года (НП-1)	свыше года (НП-2)	свыше двух лет (НП-3)	до года (УТГ-1)	свыше года (УТГ-2)	свыше двух лет (УТГ-3)	свыше трех лет (УТГ-4)	свыше трех лет (УТГ-5)
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936

1.2.3. Виды, формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно – тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международны м спортивным соревнованиям	-	-

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-		До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных технологий.

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 подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		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	35-41	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-12	4-18	10-25	18-27
6.	Инструкторская и судейская практика %			1-3	2-4
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		до года	свыше года		до трех лет			свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6-8		10-14			16-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2			3				
		Наполняемость групп (человек)							
		10			8				
1.	Общая физическая подготовка	131	131	175	114	137	160	140	159
2.	Специальная физическая подготовка	56	56	75	103	124	145	183	206
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	10	12	15	25	28
4.	Техническая подготовка	107	107	141	207	248	292	300	337
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	17	62	75	88	150	168
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	12	14	14	17	19
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	12	14	14	17	19
8.	Самостоятельная подготовка (по								

	индивидуальным планам								
9.	Объем тренировочной нагрузки (час/нед)	6	6	8	10	12	14	16	18
10.	Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936

1.2.5. Календарный план воспитательной работы. Разрабатывается один раз в год и утверждается приказом директора учреждения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведени я
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - возможность боксёрам получить квалификацию судью по боксу.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - составление документации для работы отделения по виду спорта бокс.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами	В течение года

		различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План антидопинговых мероприятий

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

- проведение ежегодных семинаров/лекция/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- 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 участие в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

Наличие запрещенных субстанций, 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 составляющие допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанции 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 на производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты» Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу».

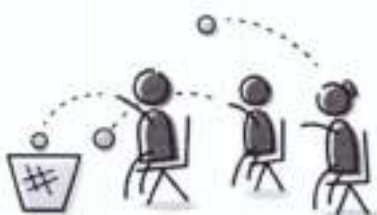
План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы для иллюстрации игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Равенство и справедливость.

1. вариант.



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант.

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и

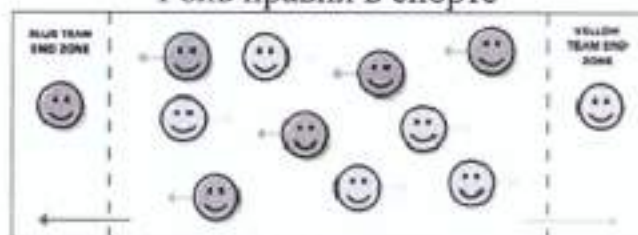
передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету, выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь

Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

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	Тема: «Честная игра» Вид программы: Весёлые старты. Ответственный за проведение: тренер.	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Тема: «Ценности спорта. Честная игра». Вид программы: теоретическое занятие. Ответственный за проведение: тренер.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Вид программы: проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)). Ответственный за проведение: тренер.	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Тема: «Играй честно». Вид программы: антидопинговая викторина. Ответственный за проведение: тренер.	По назначению	Проведение викторины на учебно-тренировочных занятиях
	Вид программы: онлайн - обучение на сайте РУСАДА. Ответственный за проведение: тренер.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Вид программы: родительское собрание. Ответственный за проведение: тренер.	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА. Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Темы: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Вид программы: семинар для тренеров Ответственный за проведение: руководитель.	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	Тема: «Честная игра» Вид программы: Весёлые старты. Ответственный за проведение: тренер.	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Вид программы: онлайн - обучение на сайте РУСАДА. Ответственный за проведение: тренер.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования
	Тема: «Играй честно». Вид программы: антидопинговая викторина. Ответственный за проведение: тренер.	По назначению	Проведение викторины на учебно-тренировочных занятиях

	Темы: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Вид программы: семинар для спортсменов и тренеров. Ответственный за проведение: руководитель.	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Вид программы: родительское собрание. Ответственный за проведение: тренер.	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА. Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление краткого описательного отчета (в зависимости от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

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

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

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

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

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренеров и инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практики на всех последующих подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и в других группах, ведения протоколов соревнования.

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; способами разминки, основной и заключительной частями.
		Судейская	Изучение основных положений правил боксу. Судейство соревнований уровня организации в роли секундометриста, судьи при участниках, судьи, выдающего перчатки, бокового судьи.
	2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

	Судейская	Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи при участниках, судьи, выдающего перчатки, бокового судьи. Контроль формы спортсменов перед боем.
3	Инструкторская	Обучающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи при участниках, судьи, выдающего перчатки, бокового судьи. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учёт учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях среди младших юношей.
5	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях младших юношей.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Медицинские возрастные требования.

Недооценка тренером-преподавателем возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей юных спортсменов на начальном этапе подготовки может явиться причиной прекращения спортивных занятий, возникновения предпатологических и патологических состояний.

К тренировкам допускаются только абсолютно здоровые дети в возрасте 9 лет. Физическая (спортивная) подготовка детей и подростков имеет следующие задачи: оздоровительную, воспитательную и физического совершенствования.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- этапные и текущие медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год – этап начальной подготовки, 2 раза в год – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям только здоровых обучающихся, чтобы занятия спортом приносили только пользу для их здоровья, что особенно важно для несовершеннолетних обучающихся и строго контролируется действующим законодательством.

Углубленный медицинский осмотр проводится в Государственном бюджетное учреждение здравоохранения Московской области "Щелковский врачебно-физкультурный диспансер" по договору.

Средства и методы их решения должны соответствовать возрастным особенностям организма.

Одним из основных моментов при начальном отборе, который имеет большое значение в становлении спортивного мастерства, является оптимальный возраст начала занятий боксом.

Конечно, на начальном этапе отбора и даже после года тренировок выявить будущих боксеров высокого класса невозможно, однако осуществлять диагностику пригодности к занятиям просто необходимо.

Минимальный срок допуска новичков к соревнованиям (учитывая высокую травмо-опасность этого вида спорта), в течение которого они должны пройти специальное обучение и тренировку, равен 6 месяцам.

Проведение соревнований по боксу регламентируется правилами,

согласно которым юношам и девочкам разрешено участвовать в соревнованиях с 12 лет.

Психофизические требования.

Современный уровень спортивных достижений в боксе, интенсивность действий боксеров на ринге предъявляют повышенные требования к уровню их общей физической и специальной подготовленности. Бокс становится более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более зрелищным, что требует повышения уровня физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности спортсменов. В настоящих условиях от боксера требуется «универсальность» его действий, что предусматривает сочетание хорошей физической и психической работоспособности, высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя.

Проблема подготовки юных спортсменов всегда являлась одной из важнейших в практическом отношении и одной из наиболее сложных в теоретическом отношении. Сложность такой проблемы определяется многофакторностью компонентов, определяющих спортивную подготовку юных спортсменов. Особенно сложно решать такие задачи в таком виде спорта как бокс, в котором взаимовлияние физических и психических факторов определяется двигательной сложностью, тактической непредсказуемостью и высоким эмоциональным напряжением деятельности.

В этом смысле психофизическая подготовленность выступает как один из важнейших критериев готовности боксеров к эффективной спортивной деятельности. Психофизическая подготовленность (ПФП) рассматривается, как степень умения рационально реализовывать уровень физической подготовленности (двигательный потенциал) при решении моторных задач в различных условиях.

Средства психофизической подготовки можно разделить на следующие группы физических упражнений:

- средства общей физической подготовки (ОФП) - легкоатлетические и гимнастические упражнения, акробатика, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями;
- упражнения с отягощениями с выполнением движений, сходных по своей структуре с боксерскими движениями и действиями (специальная физическая подготовка - СФП);
- упражнения специальной подготовки (СП).

Наиболее информативными показателями, характеризующими ПФП юных боксеров 11-12 лет, являются: быстрота движений, прыгучесть, сила кисти, точность мышечных усилий, точность восприятия времени, частота движений ног, простая реакция рукой, ногой, локомоторные действия на быстроту, КЭУ (коэффициент эффективности уда-ров), КНЗ (коэффициент надежности защиты).

Развитие ПФП как целостной и взаимообусловленной системы предполагает рассмотрение (в контексте нашего исследования) изучение следующих структурных единиц (компонентов):

- физический - характеризует развитие основных антропометрических показателей и физических качеств юных боксеров;

-функционально-психологический характеризует состояние нервномышечного аппарата и степень сформированности психических функций;

- психомоторный - характеризует развитие локомоторной деятельности в сложных условиях, в том числе и в условиях единоборства.

Психофизическая подготовка юных боксеров включает в себя пять основных направлений:

1. Упражнения на развитие физических качеств юных боксеров (быстроты движений, скоростно-силовых качеств («быстрой силы»), силовых способностей, подвижности суставов, комплексное развитие физических качеств).

2. Упражнения на развитие сенсомоторных способностей юных боксеров (быстроты простой двигательной реакции, быстроты и точности реакции выбора, точности антиципирующей реакции, точности чувства дистанции).

3. Упражнения на развитие психической подготовленности юных боксеров (свойств внимания и оперативного мышления).

4. Упражнения на развитие координации движений юных боксеров в сложных условиях (комплексного воздействия на ловкость).

5. Упражнения на развитие специальной (техничко-тактической) подготовленности юных боксеров (техничко-тактических задания).

1.3. Система контроля, содержит:

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

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

1.4. Программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. 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).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта бокс

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	—
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+6	+6
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	—
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	и
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня		+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	—
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	—
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Этап начальной подготовки.

1. Общая физическая подготовка.

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, метание меццболов, кросс, спортивные (подвижные) игры.

2. Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения, бой с тенью, специальные упражнения боксера с предметами: скакалкой, набивным и теннисным мячом, гантелями, резиной, упражнения на боксерских снарядах: мешке, груше, упражнения на лапах.

3. Техническая подготовка.

Боевая стойка, боевые дистанции, перемещения и передвижения.

Удары, защиты и контрудары: одиночные прямые удары, защиты от них и контрудары прямыми ударами; боковые удары, защиты от них и контрудары боковыми ударами; удары снизу, защиты от них и контрудары ударами снизу.

4. Тактическая подготовка.

Двух, трех, четырехударные серии прямыми ударами в голову и туловище, защиты от них, контрудары прямыми ударами; двухударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; трехударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; четырехударные серии и более из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; двух, трех, четырехударные серии из прямых, боковых ударов снизу в голову и туловище, защиты от них, контрудары сериями ударов; ближний бой: вход в ближний бой, работа и выход из ближнего боя; условные, вольные бои, спарринг.

Теоретическая подготовка.

История и традиции бокса, известные спортсмены, отличившиеся в той или иной технике выполнения удара, правила гигиены боксера, соблюдение чистоты в спортивном сооружении, правила спортивной дисциплины, питание, режим спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятий спортом, правила и организация соревнований по боксу.

Психологическая подготовка.

Воспитание коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, воспитание волевых качеств, адаптация к условиям соревнований, мотивация достижения результата.

5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, массаж. Медицинское обследование. Тестирование и

контроль.

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Общая физическая подготовка

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с предметами, метание мецеболов, кросс, спортивные (подвижные) игры.

2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения, бой с тенью, специальные упражнения боксера с предметами: скакалкой, набивным и теннисным мячом, гантелями, резиной, упражнения на боксерских снарядах: мешке, груше, упражнения на лапах.

3. Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

4. Техническая подготовка.

Боевая стойка, боевые дистанции, перемещения и передвижения.

Удары, защиты и контрудары: одиночные прямые удары, защиты от них и контрудары прямыми ударами; боковые удары, защиты от них и контрудары боковыми ударами; удары снизу, защиты от них и контрудары ударами снизу.

5. Тактическая подготовка.

Двух, трех, четырехударные серии прямыми ударами в голову и туловище, защиты от них, контрудары прямыми ударами; двухударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; трехударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; четырехударные серии и более из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; двух, трех, четырехударные серии из прямых, боковых ударов снизу в голову и туловище, защиты от них, контрудары сериями ударов; ближний бой: вход в ближний бой, работа и выход из ближнего боя; условные, вольные бои, спарринг.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям, принципы ведения спортивного дневника, план построения учебно-тренировочных циклов, правила и организация соревнований по боксу, самоконтроль в процессе занятий спортом, общая характеристика спортивной тренировки, основные средства спортивной тренировки, физическая подготовка, особенности развития физических качеств, анализ соревновательной деятельности боксера, единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения, условия выполнения, требования и нормы).

Психологическая подготовка.

Развитие волевых качеств боксера, адаптация к условиям соревнований, регуляция состояния тревожности, мотивация достижения

результата, управление состоянием и поведением спортсмена, формирование у боксера психологических "внутренних опор", преодоление психических барьеров.

6. Инструкторская и судейская практика.

Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию общей физической и специальной физической подготовки, составление конспектов учебно-тренировочных занятий, составление положения о соревновании, проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, судейство спортивных соревнований в качестве помощника бокового судьи, судьи при участниках, выполнение обязанностей секретаря соревнований.

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, массаж, использование средств переключения видов спортивной деятельности, сауна. Медицинское обследование. Тестирование и контроль.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Вид спортивной подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	101/175		
	Общая физическая подготовка			
	Строевые упражнения		Сентябрь - август	Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, ралорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.
	Ходьба			Обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.
	Бег			Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс)), с отягощениями, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости.
	Прыжки			Прыжки в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменной положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.
	Метания			Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.
	Гимнастические			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на

Этап начальной подготовки	упражнения без предметов			расслабление, дыхательные упражнения.
	Упражнения на гимнастических снарядах			На перекладине, на гимнастической стенке.
	Подвижные игры и эстафеты			С элементами бега, прыжков, метания, кувурков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.
	Спортивные игры			Баскетбол, футбол, волейбол.
	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса			Отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.
	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища			Наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног
	Общеразвивающие упражнения для мышц ног			Махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.
	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи			Наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.
	Общеразвивающие упражнения с сопротивлением			Парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.
	Общеразвивающие упражнения с предметами			- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание, выкруты); - с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной. - с отягощениями - прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба

Этап начальной подготовки				выпадами с гантелями, гири.
Специальная физическая подготовка	33/75			
Упражнения для развития быстроты				Бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения
Упражнения для развития ловкости				Жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей. Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.
Упражнения для развития силы				Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и на одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Работа со штангой (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.
Упражнения для развития гибкости				Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.
Упражнения со скакалкой				Длительные подскоки и прыжки через скакалку. Перенос веса тела с ноги на ногу, Прыжки боком. Прыжки крест-накрест.
Упражнения с боксерским мешком, грушей, настенной подушкой, пневматической грушей				Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения. Выработка навыка держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени. Нанесение ударов прямыми и сбоку, прямыми и снизу. Совершенствование навыков в

					нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад на подвижных мешках, начиная с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). На настенной подушке наносятся преимущественно прямые удары с места и с шагом вперед.
	Упражнения с мячом на резинах (пингбол), с теннисными мячами				Передвижения, отработка ударов
	Упражнения с боксерскими лапами				Атакующие и контратакующие прямые удары в голову, боковые удары, правые и левые, удары снизу и серии ударов.
	Имитационные упражнения, бой с тенью				
	Техническая подготовка	70/141			
	Боевая стойка				Положение кулака. Боевая стойка. Передвижения в боевой стойке. Стабильность и правильность боевой стойки.
	Боевые дистанции				Бой на дальней дистанции: финты, прямые удары, «игра ног». Бой на средней дистанции: развитие атакующих, контратакующих действий: определённый преднамеренный способ боевых действий, входящих в тактическую задачу боксёра. Бой на ближней дистанции: короткие удары снизу и боковые удары, занятие удобных положений для ударов по туловищу.
	Перемещения и передвижения				Сохранение боевой стойки, вышагивание, подшаг, двойные подшагивания, челнок, движения «на шагах», «скачки», «оттяжки»
	Удары, защиты и контрудары				Одиночные прямые удары, защиты от них и контрудары прямыми ударами: прямой удар левой в голову, защиты от прямого левой в голову, контрудары прямым левой в голову, прямой удар левой в туловище, защиты от прямого левой в туловище, контрудары прямым левой в туловище, прямой удар правой в голову, защиты от

				прямого правой в голову, контрудары прямым правой в голову, прямой удар правой в туловище, защиты от прямого правой в туловище, контрудары прямым правой в туловище;
				Боковые удары, защиты от них и контрудары боковыми ударами: боковой удар левой в голову, защиты от бокового левой в голову, контрудары боковым левым в голову, боковой удар левой в туловище, защиты от бокового левой в туловище, контрудары боковым левым в туловище, боковой удар правой в голову, защиты от бокового правой в голову, контрудары боковым правой в голову, боковой удар правой в туловище, защиты от бокового правой в туловище, контрудары боковым правой в туловище;
				Удары снизу, защиты от них и контрудары ударами снизу: удар снизу левой в голову, защиты от удара снизу левой в голову, контрудары левой снизу в голову, удар снизу левой в туловище, защиты от удара снизу левой в туловище, удар снизу правой в голову, защиты от удара снизу правой в голову, контрудары правой снизу в голову, удар снизу правой в туловище, защиты от удара снизу правой в туловище, контрудары правой снизу в туловище.
		28/17		...
	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка			Двух, трехударные серии прямыми ударами в голову и туловище, защиты от них, контрудары прямыми ударами; двухударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; трехударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; четырехударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; двух, трехударные серии из прямых, боковых ударов снизу в голову и туловище, защиты от них, контрудары сериями ударов; условные,вольные бои.
	Тактическая подготовка			История и традиции бокса, известные спортсмены, отличившиеся в той или иной технике выполнения удара, правила гигиены боксера, соблюдение чистоты в спортивном сооружении, правила спортивной дисциплины, питание, режим спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятий спортом.
	Теоретическая подготовка			Воспитание коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, воспитание волевых качеств, адаптация к условиям соревнований, мотивация достижения результата.
	Психологическая подготовка			

	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/8		
Учебно – тренировочный этап (этап спортивно – специальной подготовки)	Всего на учебно – тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	114/159		
	Общая физическая подготовка			
	Строевые упражнения		Сентябрь - август	Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.
	Хольба			Обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.
	Бег			Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс)), с отягощениями, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости.
	Прыжки			Прыжки в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой

				положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.
	Метания			Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.
	Гимнастические упражнения без предметов			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
	Упражнения на гимнастических снарядах			На перекладине, на гимнастической стенке.
	Подвижные игры и эстафеты			С элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.
	Спортивные игры			Баскетбол, футбол, волейбол.
	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса			Отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.
	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища			Наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног
	Общеразвивающие упражнения для мышц ног			Махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.
	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи.			Наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.
	Общеразвивающие упражнения с сопротивлением			Парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.
	Общеразвивающие упражнения с предметами			- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений,

				перешагивание, выкруты); - с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной. - с отягощениями - прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гири.
	Специальная физическая подготовка	103/206		
	Упражнения для развития быстроты			Бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения
	Упражнения для развития ловкости			Жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей. Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.
	Упражнения для развития силы			Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и на одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Работа со штангой (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.
	Упражнения для развития гибкости			Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.
	Упражнения со скакалкой			Длительные подскоки и прыжки через скакалку. Перенос веса тела с ноги на ногу. Прыжки боком. Прыжки крест-накрест.
	Упражнения с боксерским мешком, грушей, настенной			Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения. Выработка навыка держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара.

	подушкой, пневматической грушей			Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени. Нанесение ударов прямыми и сбоку, прямыми и снизу. Совершенствование навыков в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад на подвижных мешках, начиная с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). На настенной подушке наносятся преимущественно прямые удары с места и с шагом вперед.
	Упражнения с мячом на резинах (пингбол), с теннисными мячами			Передвижения, отработка ударов
	Упражнения с боксерскими лапами			Атакующие и контратакующие прямые удары в голову, боковые удары, правые и левые, удары снизу и серии ударов.
	Имитационные упражнения, бой с тенью			
	Участие в спортивных соревнованиях.	10/28		Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.
	Техническая подготовка.	207/337		
	Боевая стойка			Передвижения в боевой стойке. Стабильность и правильность боевой стойки.
	Боевые дистанции			Бой на дальней дистанции: финты, прямые удары, «игра ног». Бой на средней дистанции: развитие атакующих, контратакующих действий: определённый преднамеренный способ боевых действий, входящих в тактическую задачу боксёра. Бой на ближней дистанции: короткие удары снизу и боковые атаки плотную или при соприкосновении друг с другом, занятие удобных положений для ударов по туловищу.

	Перемещения и передвижения.			Сохранение боевой стойки, вышагивание, подшаг, двойные подшагивания, челнок, движения «на шагах», «скачки», «оттяжки»
	Удары, защиты и контрудары.			Одиночные прямые удары, защиты от них и контрудары прямыми ударами; боковые удары, защиты от них и контрудары боковыми ударами; удары снизу, защиты от них и контрудары ударами снизу.
	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	62/168		
	Тактическая подготовка			Двух, трех, четырехударные серии прямыми ударами в голову и туловище, защиты от них, контрудары прямыми ударами; двухударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; трехударные серии из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; четырехударные серии и более из боковых и прямых ударов в голову и туловище, защиты от них и контрудары; двух, трех, четырехударные серии из прямых, боковых ударов снизу в голову и туловище, защиты от них, контрудары сериями ударов; ближний бой: вход в ближний бой, работа и выход из ближнего боя; условные, вольные бои, спарринг.
	Теоретическая подготовка			Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям, принципы ведения спортивного дня, план построения учебно-тренировочных циклов, правила и организация соревнований по боксу, самоконтроль в процессе занятий спортом, общая характеристика спортивной тренировки, основные средства спортивной тренировки, физическая подготовка, особенности развития физических качеств, анализ соревновательной деятельности боксера, единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения, условия выполнения, требования и нормы).
	Психологическая подготовка.			Развитие волевых качеств боксера, адаптация к условиям соревнований, регуляция состояния тревожности, мотивация достижения результата, управление состоянием и поведением спортсмена, формирование у боксера психологических "внутренних опор", преодоление психических барьеров.
	Инструкторская и судейская практика.	12/19		Проведение учебно-тренировочных занятий по совершенствованию общей физической и специальной физической подготовки, составление комплексов учебно-тренировочных занятий, составление положений о соревнованиях, проведение подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия,

				судейство спортивных соревнований в качестве помощника бокового судьи, судьи при участниках, выполнение обязанностей секретаря соревнований.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, и тестирование и контроль.	12/19		Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, массаж, использование средств переключения видов спортивной деятельности, сауна... Медицинское обследование. Тестирование и контроль.

V. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория

56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее - «бокс»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение

требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

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 № 61238).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ;

обеспечение спортивной экипировкой ;

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Объекты инфраструктуры	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Тренировочный спортивный зал	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Тренажерный зал	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Тренировочный спортивный зал	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Тренажерный зал	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Тренажерный зал	Гири спортивные (16,24, 32 кг)	компл	2
6.	Тренировочный спортивный зал	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Тренажерный зал	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Тренировочный спортивный зал	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Тренировочный спортивный зал	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Тренировочный спортивный зал	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Тренировочный спортивный зал	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Тренировочный спортивный зал	Канат спортивный	штук	2
13.	Тренировочный спортивный зал	Лапы боксерские	пар	3
14.	Тренировочный спортивный зал	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Тренировочный спортивный зал	Мат гимнастический	штук	4

16.	Тренировочный спортивный зал	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Тренировочный спортивный зал	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Тренировочный спортивный зал	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Тренировочный спортивный зал	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Тренировочный спортивный зал	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Тренировочный спортивный зал	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Тренировочный спортивный зал	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Тренировочный спортивный зал	Мяч теннисный	штук	15
24.	Тренировочный спортивный зал	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Тренажерный зал	Палка железная прорезиненная «бодибар»	штук	10
26.	Тренажерный зал	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Тренировочный спортивный зал	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Тренировочный спортивный зал	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Тренировочный спортивный зал	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Тренировочный спортивный зал	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Тренировочный спортивный зал	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Тренажерный зал	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Тренировочный спортивный зал	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Тренировочный спортивный зал	Секундомер механический	штук	2
35.	Тренировочный спортивный зал	Секундомер электронный	штук	1
36.	Тренировочный спортивный зал	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Тренировочный спортивный зал	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Тренажерный зал	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Тренажерный зал	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Тренажерный зал	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Тренажерный зал	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Тренировочный спортивный зал	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тренировочный спортивный зал	Тумба для запрыгивания разновысокая	компл	1
44.	Тренировочный спортивный зал	Урна-плевательница	штук	2

45.	Тренировочный спортивный зал	Часы информационные	штук	1
46.	Тренажерный зал	Штанга тренировочная наборная (100	комплект	1
47.	Тренажерный зал	Велотренажер Bronze gym U800 LC	штук	1
48.	Тренажерный зал	Тренажер сгибание ног лёжа Bronze Gym D-013A	штук	1
49.	Тренажерный зал	Гантельный ряд Body SoLid 1 до 10 кг	штук	1
50.	Тренажерный зал	Тренажер разгибание ног сидя Bronze Gym MV-014	штук	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»				
51.	Тренировочный спортивный зал	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см,	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единиц	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	--------	-----------	-----------------------------

п/п		а измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	—	—	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	—	—	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	—	—	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	—	—	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	—	—	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	—	—	2	1
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	—	—	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	—	—	1	1
9.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	—	—	1	1
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	—	—	1	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	—	—	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1

13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	—	—	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	—	—	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	—	—	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	—	—	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	—	—	1	1

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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

восемью часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012
3. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. М.: МГРИ. 1990.
4. Хусайнов З.М., Гарамян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе М.: МВТУ, 1990.
5. Хусайнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. М.: МЭИ, 1995.
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта Московской области <http://mst.mosreg.ru/>
4. Официальный сайт Федерации бокса России <http://www.boxing-fbr.ru>
3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>
4. Boxtrener.ru все о тренировках по боксу <http://www.boxtrener.ru/>
5. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>

6. Официальный сайт научно - теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru.