

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «
Спортивная школа «Татнефть Олимп» Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан**

Принято на заседании
Педагогического совета МБУ ДО
«СШ «Татнефть Олимп» ЧМР РТ
Протокол № 14
От 14 09 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Татнефть
Олимп» ЧМР РТ
Хаматов Р.Г.
2023 г.

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

(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;)

Возраст обучающихся: 10 лет
Срок реализации программы 8 лет
Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор(ы)-составитель(и)
Инструктор-методист
Козлова О.А
Тренер-преподаватель
Отделения «Бокса»
Манашов А.Н.

Оглавление

VIII	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	43
IX	Перечень информационного обеспечения	45

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Общие положения	4
1.1	Нормативное обеспечение программы	4
1.2	Характеристика вида спорта «Бокс», его отличительные особенности	5
1.3	Цели и задачи программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Бокс»	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (таблица №1)	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. (таблица №2)	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. (таблица №3,4)	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса. (таблица №5)	12
2.5	Календарный план воспитательной работы. (таблица №6)	13
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (таблица №7)	19
2.7	Планы инструкторской и судейской практики. (таблица №8)	21
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (таблица №9)	22
III.	Система контроля	24
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. (таблица №10,11)	25
IV.	Рабочая программа по виду спорта «БОКС»	30
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. (таблица №12,13,14,15,16,17,18)	30
4.2	Учебно-тематический план. (таблица №19)	35
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	37
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки. (таблица №20,21,22)	37
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	41
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	42
VII	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся	43

I. Общие положения

1.1. Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, внесенными Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575) ;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.11. 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 20.12.2022 № 71712;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2022. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 №1018 «Об утверждении правил вида спорта «Бокс»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 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» (в ред. от 22.02.2022 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

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

-других правовых актов в области образования и спорта обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.2. Характеристика вида спорта «БОКС», его отличительные особенности

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбив с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединка не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее-ВРВС). Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий,
- выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
 - программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
 - содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
 - программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Олимп» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 года № 1055 (далее – ФССП).

1.3. Цели и задачи

1.3.1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3.2. Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - занимающиеся);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления спортивной подготовки.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии бокса;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростносиловых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Бокс» (025 000 1611 Я)

включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной подготовки	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 38,5 кг	025 001 811 Ю
весовая категория 40 кг	025 003 811 Ю
весовая категория 41,5 кг	025 003 811 Ю
весовая категория 43 кг	025 004 811 Ю
весовая категория 44,5 кг	025 005 811 Ю
весовая категория 46 кг	025 006 811 Н
весовая категория 48 кг	025 007 811 С
весовая категория 49 кг	025 008 611 А
весовая категория 50 кг	025 009 811 Н
весовая категория 51 кг	025 010 611 Б
весовая категория 52 кг	025 011 611 Ф
весовая категория 54 кг	025 012 811 С
весовая категория 56 кг	025 013 611 А
весовая категория 57 кг	025 014 811 С
весовая категория 59 кг	025 015 811 Ю
весовая категория 60 кг	025 016 611 Я

весовая категория 62 кг	025 017 811 Ю
весовая категория 63 кг	025 018 811 Н
весовая категория 64 кг	025 019 611 Я
весовая категория 65 кг	025 020 811 Ю
весовая категория 66 кг	025 021 811 Н
весовая категория 68 кг	025 022 811 Ю
весовая категория 69 кг	025 023 611 Я
весовая категория 70 кг	025 024 811 Н
весовая категория 72 кг	025 025 811 Ю
весовая категория 75 кг	025 026 611 Я
весовая категория 76 кг	025 027 811 Ю
весовая категория 76 + кг	025 028 811 Ю
весовая категория 80 кг	025 029 811 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1611 Я
весовая категория 81 + кг	025 032 1811 Б
весовая категория 91 кг	025 033 1611 А
весовая категория 91 + кг	025 034 1611 А
командные соревнования	025 035 1811 Л

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы «Татнефть-Олимп» ЧМР РТ, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся. Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировок боксеров, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Бокс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

- 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.
- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «пауэрлифтинг» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по усмотрению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участия их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуемая с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзамениционный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Бокс», утвержденному приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 г. № 1055 представлен в таблице №2

Таблица № 2

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

Работа по индивидуальному плану спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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 начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования				До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Бокс» представлен в таблице №4

Таблица №4
Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные	-	-	2	3	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «бюкс», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультур

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Приложение №5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-35	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5

4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом учреждения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, добросовестность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсия, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально- волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профориентационные беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;	В течении года
	Инструкторская практика	- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебнотренировочных 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;	В течении года

		- формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); -встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; -посещения музеев, имеющих экспозиции по В течение года 24 спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	В течении 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); -Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; -спортивная акция "Я выбираю спорт" 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); -воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течении года
	Режим питания и отдыха		
	Профилактика правонарушений и асоциального	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по	В течении года

поведения	формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – В течение года 25 будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинарколотическая акция «Сообщил, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развесь лым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!»	В течении года
Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течении года
3.	Патриотическое воспитание	
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иными мероприятиями, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки -патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурсе творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течении года

диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иными мероприятиями, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» В течение года 26 поведения и болельщиков и спортсменов на	
---	--

сореboвoвaнияx)	Учaстие в:	В тeчeнии гoдa
3.2 Пpaктичeскaя пoдгoтoвкa (учaстие в физикyльтyрныx мepoпpиятияx и сoпepнoвaнияx и сoпepнoвaнияx и иныx мepoпpиятияx)	- физикyльтyрныx и cпopтивно-мaссовыx мepoпpиятияx, cпopтивных coпepнoвaнияx, в тoм числe в пapaдax, цeрeмoнияx oткpытия (зaкpытия), нaгpaждeния нa yкaзaнныx мepoпpиятияx; - тeмaтичeских физикyльтyрно-спopтивных пpaздникax, oргaнизуeмыx в тoм числe oргaнизaций, peализyющeй дoпoлнитeльныe oбpaзoвaтeльныe пpoгpaммы cпopтивной пoдгoтoвки; - физикyльтyрные мepoпpиятия, пoсвaщeнныe Днo Пoбeды в BOB; - пapaд нaслeдникoв пoбeды «Бecсмepтный пoлк»; - yчaстие вo вcepoссийскoм дeтcкo-иoнoшeскoм вoeннoпaтpиoтичeскoм oбщecтвeннoм движeнии «Юнaрмия»	
4.	Paзвитие твopчeскoгo мыслeния	
4.1. Пpaктичeскaя пoдгoтoвкa (фopмиpoвaние yмeний и нaвыкoв, cпocoбствyющих дocтижeнию cпopтивных peзyльтaтoв)	Сeминapы, мaстep-классы, пoкaзaтeльныe выcтyплeния для oбyчaющeгocя, нaпpaвлeнныe нa: - фopмиpoвaние yмeний и нaвыкoв, cпocoбствyющих дocтижeнию cпopтивных peзyльтaтoв; - paзвитие нaвыкoв юныx cпopтcмeнoв и их мoтивaции к фopмиpoвaнию кyльтyры cпopтивного пoвeдeния, вocпитaния тoлepaнтнoсти и взымoувaжeния; - пpaвoмepнoe пoвeдeниe бoлeльщикoв; - paзшиpeниe oбщeгo кpyгoзopa юныx cпopтcмeнoв; - пpoфилактичeскoe знaниe «Явлeниe экcтpeмизмa в мoлoдeжнoй cpeдe: фaнaт, cпopтивный бoлeльщик, экcтpeмизм» - Мaстep-класс выдaющeгocя cпopтcмeнoв пo видaм cпopтa - вcepoссийcкaя aкция «Пoдeлиcь cвoим Знaниeм»; - oткpытыe тpeниpoвoчныe зaнятия пo видaм cпopтa; - yчaстие в физикyльтyрныx и cпopтивно-мaссовыx мepoпpиятияx (coглacнo кaлeндapнoмy плaнy мepoпpиятий)	В тeчeнии гoдa
4.2 Эcтeтичeскoe paзвитие	- Выcтaвки, кoнкypсы pиcyнкoв к тeмaтичeским пpaздничным дaтaм; - oблacтнoй кoнкypс твopчeских paбoт в paмкax пpaзднoвaния Дня тpeнepa #Дeнь Тpeнepa72; - кoнкypс твopчeских paбoт «Дeтcтвo – этo смex и paдocть»	В тeчeнии гoдa
5. Мepoпpиятия, нaпpaвлeнныe нa пoвышeниe ypoвня инфopмиpoвaннocти oбyчaющeгocя пo вoпpocaм oбecпeчeния эkoлoгичeскoй бeзoпacнocти	Эkoлoгичeскoe вocпитaниe - бeсeдa c элeмeнтaми виктopины o бeрeжнoм oтнoшeнии к oкpyжaющeй нac пpиpoдe «Эkoлoгия – бeзoпacнocть – жизнь»; - выcтaвкa pиcyнкoв «Жизнь, Зeмля!»; - вcepoссийcкaя aкция «БyмБaтл»; - cyбoтник «Эkoлoгичeский дecaнт»; - пpoектнaя дeятeльнocть, нaпpaвлeннaя нa фopмиpoвaниe эkoлoгичeскoгo coзнaния	В тeчeнии гoдa

2.6. Плaн мepoпpиятий, нaпpaвлeнныx нa пpeдoтвpaщeниe дoпингa в cпopтe и бopьбy c ним.

Дoпингoм в cпopтe пpизнaeтcя нapyшeниe aнтидoпингoвoгo пpaвилa, в тoм числe иcпoльзoвaниe или пoпыткa иcпoльзoвaния и (или) мeтoдa, включeнныx в пeрeчнй cубcтaнций и (или) Дoпингoм в cпopтe пpизнaeтcя нapyшeниe aнтидoпингoвoгo пpaвилa, в тoм числe иcпoльзoвaниe или пoпыткa иcпoльзoвaния и (или) мeтoдa, включeнныx в пeрeчнй cубcтaнций и (или) мeтoдoв, пaзвoнeнныx для иcпoльзoвaния в cпopтe. (ч.1 cт.26 Фeдepaльнoгo зaкoнa №329-ФЗ), пaзвoнeнныx для иcпoльзoвaния в cпopтe. (ч.1 cт.26 Фeдepaльнoгo зaкoнa №329-ФЗ)

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Плaн мepoпpиятий, нaпpaвлeнныx нa пpeдoтвpaщeниe дoпингa в cпopтe и бopьбy c ним пpeдcтaвлeн в тaблицe №7

Таблица №7
План мероприятий, направленный
на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальный этап спортивной подготовки	Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	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).
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Веселые старты	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях

Этапы совершенствования спортивной подготовки спортсменов высшей квалификации	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	ю	мероприятиях в регионе
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Получение запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Семинар	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Получение запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией)

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 являются 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 называть это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показывать 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 необходимые представления о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревнованиях для начинающих - «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.

Таблица №8
Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работ	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировок.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переклещивание на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психофизиологической психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9
План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

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

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 примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ 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;
- ✓ соблюдать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Бокс»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ 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. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Бокс» представлены в таблицах №10, 11

Приложение №10
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 до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более — —	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,10 6,30		не более 5,5 6,2	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2 +3		+3 +4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,0 10,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 150 135	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19 13		не менее 24 16	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9 11,3		не более 10,4 10,9	
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более 8,20 8,55		не более 8,05 8,29	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7		не менее 18 9	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -		не менее 4 -	
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9		не менее - 11	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	+3 +4		+5 +6	
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0 10,4		не более 8,7 9,1	
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 135		не менее 160 145	
2.9.	Метание мяча весом 150 г		не менее 24 16		не менее 26 18	
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя	м	не менее		не менее	

	ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	-	-	7	6
--	--	---	---	---	---

Приложение №11
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»

по виду спорта «волей»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	39	34

2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	34	не менее	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет					
3.1.	Бег на 100 м	с	14,3	не более	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более	11,2
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	14,30	не более	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	31	не менее	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	11	не менее	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	не менее	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	7,6	не более	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	не менее	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	40	не менее	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	25,30	не более	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	не менее	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	29	не менее	-
4. Нормативы специальной физической подготовки					
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	27,0	не более	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	26	не менее	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	244	не менее	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»			

6. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше					
6.1.	Бег на 100 м	с	13,1	не более	16,4
6.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более	10,50
6.3.	Бег на 3000 м	мин, с	12,00	не более	-
6.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	45	не менее	35
6.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	не менее	8
6.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	не менее	+16
6.7.	Челночный бег 3x10 м	с	7,1	не более	8,2
6.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	не менее	195
6.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	37	не менее	35
6.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	не более	17,30
6.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	22,00	не более	-
6.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-	не менее	21
6.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	37	не менее	-
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше					
7.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	25,0	не более	25,5
7.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	10	не менее	7
7.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	10	не менее	7
7.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	26	не менее	24
7.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	303	не менее	297

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Бокс» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ «Гатнефть Олимп» ЧМР РТ. Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировок, виды упражнений. Примерное распределение программного материала по этапам и годам подготовки представлено в таблицах №14-21

Таблица №12.
Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	10	10	9	9	9	8	9	9	9	10	11	11	105
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	5	5	43
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	11	11	11	-	11	12	13	13	12	130
5	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	28
6	Теоретическая подготовка (ч.)								1					1
7	Психологическая подготовка (ч.)										1			1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)				1					1				2
9	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	Итого (ч.)*	29	29	28	27	26	23	26	26	29	31	33	31	312

Таблица №13
Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 и 3 года обучения (НП-2, НП-3)

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	115
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	85
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка (ч.)	19	18	18	18	17	17	17	18	19	19	19	19	201
5	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	61
6	Теоретическая подготовка (ч.)									1				1
7	Психологическая подготовка (ч.)											1		1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)				1					1				2
9	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)									1				1
12	Восстановительные мероприятия (ч.)					1								1
	Итого (ч.)*	44	43	41	42	40	39	40	40	45	45	44	45	468

Таблица №14
Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	13	12	12	12	11	11	11	11	11	12	12	13	130
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	12	12	12	11	10	10	11	11	11	12	12	12	125
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	2	2	1	1					1	2	2	4	15
4	Техническая подготовка (ч.)	22	21	21	21	20	20	20	20	20	21	22	22	230

[illegible]

Таблица №15

Примерный годовой план для группы учебно-тренировочного этапа спортивной

[illegible]

Таблица №16

Примерный годовой план для группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

	медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1				1				1			4
12	Восстановительные мероприятия (ч.)		2	1			1	1			1		1	7
	Итого (ч)*	71	70	67	67	61	59	1	63	62	69	68	70	728

№ п/п	Вид подготовки	Подготовка в год обучения (с 1 по 12)												Итого часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка (ч.)	12	12	12	11	11	10	10	11	12	12	12	125	
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	16	15	15	14	14	14	14	14	14	15	15	160	
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	3	3	2	1	2	3	3	3	4	32	
4	Техническая подготовка (ч.)	27	27	26	26	26	26	26	26	26	27	27	290	
5	Тактическая подготовка (ч.)	18	17	17	17	17	16	16	16	16	17	18	185	
6	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1			1		1			4	
7	Психологическая подготовка (ч.)			1				1			1		3	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)				1					1			2	
9	Инструкторская практика (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
10	Судейская практика (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1			1	1		1		4	
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1			1	1		1		1	1	7	
	Итого (ч.)*	80	80	76	76	73	70	69	75	75	78	80	832	

Таблица №17

Примерный годовой план для группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Вид подготовки	подготовки 4 года обучения (У1-4)												Итого часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка (ч.)	15	15	14	14	14	14	14	14	14	15	15	159	
2	Специальная подготовка	19	19	18	18	18	17	17	18	18	19	19	200	

[illegible]

Таблица №18

Примерный годовой план для группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)

№ п/п	Вид подготовки	подготовки в 1 году обучения (с 1 по 12)												Итого часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка (ч.)	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	17	17	181
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	22	21	21	21	20	20	20	20	21	22	22	230	
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	32	
4	Техническая подготовка (ч.)	32	31	31	31	30	30	30	30	31	32	32	340	
5	Тактическая подготовка (ч.)	21	20	20	19	19	18	19	20	20	20	21	217	
6	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	
7	Психологическая подготовка (ч.)			1						1		1	3	
8	Контрольные мероприятия				1						1		2	

[illegible]

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица № 19

Этапы Спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Закрепление организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рационное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культуры в жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и

питание обучающихся	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рационное, сбалансированное питание. 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.

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

✓ Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «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.

✓ 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 сборную спортивную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже всероссийского уровня.

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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспечение материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий;
- 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 (таблица №21);
 - обеспечение спортивной экипировкой (таблица №22);
 - 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, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки подготовки представлено в таблицах №20,21,22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги «ЕЗ-образный»	штук	1

8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медиабол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «Бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Полушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полушфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Тапатами из пенополиэтилена «доданг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плеательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица №21

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	12

(10 унций)			
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

Паховый									
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	0,5	0,5

Таблица № 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Кол-во	Кол-во
				Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	1	0,5	2	0,5	2
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	2	1	2	0,5	2
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	2
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	1	1	1	0,5	2
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	1	1	1	0,5	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	1	1	1	0,5	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2
14.	Протектор	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2

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

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. 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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинг, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушнотеплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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:

- о на этапе начальной подготовки – двух часов;
- о на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- о на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- о на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VII. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положением (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.

VIII. 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.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- **личностные**, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «Бокс», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- **спортивные**, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапа спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки, овладение разнообразными физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- **соревновательные**, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся обучающихся соответствующий этап спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

IX. Перечень информационного обеспечения

1. Гасков А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью тренируемых боксеров / А.В. Гасков // Инновационные технологии управления практикой. - Издательство: Щом печат, 2007. - 144 с
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // Бокс - благородное искусство самозащиты. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 512 с. - ил
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб: Бокс - благородное искусство самозащиты. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 512 с. - ил
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. - Киев: Air Land, Перун, 1995. - 312 с
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Рос. гос. акад. ф.з. культ.]. - М., 1996. - 54 с.
6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. - М.: Принт-Центр, 2000. - 21 с.
7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. - М., 2000. - 34 с. 8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров /
8. Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. н.А. Худалов. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. - Отечественная школа бокса
9. Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. - М., 2004.
10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. - Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хронов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. - М., 2004. 11.
11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юнж боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Шык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - Вып. 5. |
12. КлеЩев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. 30 дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / КлеЩев Валерий Николаевич; УШПИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. - М., 1984. - 21 с.
13. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя // В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК [1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитишкина, Б.Н. Шустина. - М., 2000.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с. - ил.
15. (102) Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овасян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худалов. - М.: Физкультура и спорт, 1980. 16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с. |, ил. 17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.