

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
Протокол № 14 от «15» мая 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от «02» июня 2023 г. № 72-д



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

Срок реализации 8 лет

Составитель:
Марчук Л.Г.,
инструктор-методист

ГО Карпинск, 2023

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее — Программа).

1.2. Цель Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности «Бокс» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Мин спорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055 (далее — ФССП).

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 по боксу.

II. Характеристика Программы

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.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество 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)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной реализации)				
	До 1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество	234	312	416	520	624	728	832	936

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

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия: дистанционное, групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, медико-восстановительные, тестирование,

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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 международным 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 мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3 Спортивные соревнования

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

-Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

-Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

-Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на

достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "бокс";

наличие соответствующего 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 в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	От года до двух	Свыше двух лет	До трёх лет	Свыше трёх лет
Для спортивной дисциплины «бокс»					
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

Примечание: Иные формы обучения определяются тренером-преподавателем (в зависимости от условий): очная, дистанционная, учебно-тренировочные сборы и т. п.

Рекомендуемый образец приведён в приложении №1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Примерная программа).

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

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 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 в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 5

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

№ П/П	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх 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	1-3

7.	Мединские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4
----	--	-----	-----	-----	-----

Примечание: виды спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса дополняются самостоятельной работой, воспитательными, антидопинговыми мероприятиями.

2.4 Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления 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;	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;	В течение года

		- формирование сознательного отношения учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
1.3.	...	...	...
2.3. 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 9написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов0; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность о восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом 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
2.3.	...	...	...
3. Патриотическое воспитание учащихся			
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	Беседы, встречи, 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

	примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов в 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; - тематически физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
3.3.	...	...	...
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; -	
4.2	...	...	...
5. Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки			
5.1	...	...	...

Примечание: в п.5. указываем модули воспитательной работы учреждения.

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

Таблица 7

Примерный план мероприятий, направленных 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	Теоретические занятия: - проведение семинаров/ лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний; - оценка уровня знаний Практические занятия: - веселые старты, эстафеты, соревнования - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») -	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное составление отчета проведения мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео 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»: http://list.rusada.ru/
Учебно-	Практические занятия:	1-2 раза в год	Обязательное

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-веселые старты, эстафеты, соревнования Теоретические занятия: - обучение для спортсменов и тренеров - проведение семинаров/ лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний; -	1 раз в год	составление отчета проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео - Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации-
--	--	-------------	--

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 8

Примерный план инструкторской и судебной практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	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. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения	Участие в организации и проведении спортивно-	Не менее 1 в год в соответствии с

	спортивно-массовых мероприятий	массовых мероприятий	календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1.Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2.Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки).

Таблица 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема	Упражнения на растяжении. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психическая регуляция мобилизующей направленности.	3 минуты 10-20 мин. 5-15 мин (разминание 60%) 3 мин Само регуляция

	и интенсивности ФССП		
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Псих регуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. Само-регуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимф циркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	окальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/ умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

3.1 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «бокс»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»; изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 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.

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

Таблица 10

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			Мальчики	девочки	Мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
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 лёжа на полу	Количество ра	Не менее			
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперёд и положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину 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 рук в упоре лёжа на полу	Количество ра	Не менее		Не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество ра	Не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество ра	Не менее		Не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперёд и положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча	м	Не менее		Не менее	

	весом 150 г		24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, колени согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперёд двумя руками	м	Не менее		Не менее	
			-	-	7	6

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 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»

№ П/Т	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 лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперёд из положения стоя в гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3*10 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 лёжа 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 вперёд из положения стоя к гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3*10 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 лёжа 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 лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперёд из положения стоя к гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3*10 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 лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	Мин, с	Не более	
			-	18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересечённой 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 500 г	м	Не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10*10 м с высокого старта	с	Не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удар по боксёрскому мешку за 8с	Количество раз	Не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удар по боксёрскому мешку за 3 мин	Количество раз	Не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс» (спортивной дисциплине)

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-3 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Технико-тактическая подготовка: План занятий с боксерами-новичками на 1 -й и 2-й год

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. 30 При освоении материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование

последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. На освоение материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных спортивных мероприятиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

3)

3)Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных занятий, и боксеры участвуют в классификационных спортивных мероприятиях, где проводят 1 -2 боя (на зимних каникулах).

4)Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Тактика ближнего боя на втором году не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных спортивных мероприятиях, где проводят 1 -2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря. На август планируется отдых.

4.2. Учебно-тематический план

Указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём 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 призёры 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 культуры и спорта	≈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.
	Закаливание организм	≈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	≈13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	и спортом			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	Май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	Июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения свыше трёх лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры	≈70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной 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 питание обучающихся	≈70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	Май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

				техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые личностные качества. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	...	...	...	...

V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам

вида спорта «Бокс» относятся:

6. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», 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 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 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования (далее – «бокс»)), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2) 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, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящие спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

4) 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».

7. VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

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

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ 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	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксёрский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксёрская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксёрская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксёрская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1*2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксёрские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5*6 м)	штук	2
15.	Магнит гимнастический	штук	4
16.	Мат-проектор настенный (2*1 м)	штук	24
17.	Мешок боксёрский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксёрский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксёрский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксёрский электронный	штук	3

21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицин бол) (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.	Переключатель навесной универсальной	штук	2
27.	Платформа для группы пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксёрской группы насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксёрских	комплект	1
30.	Подушка боксёрская настенная	штук	2
31.	Подушка боксёрская настенная	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксёрский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакотка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пункт боя»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из Пено полиэтилена «додинг» (25 мм *1 м *1 м)	штук	20
43.	Тумба для прыжков разновысокая	комплект	1

44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Штанга тренировочная наборная (10 кг)	комплект	1
46.	Штанга тренировочная наборная (10 кг)	комплект	1

- обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксёрские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксёрские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксёрские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксёрские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксёрские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксёрский	штук	30

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	На обучающегося	-	-	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксёрки)	пар	На обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	На	-	-	1	1

	парадный		обучающегося				
6.	Майка боксёрская	штук	На обучающегося	-	-	2	1
7.	Носки утеплённые	пар	На обучающегося	-	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	На обучающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки боксёрские снарядные	пар	На обучающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки боксёрские соревновательные	пар	На обучающегося	-	-	1	1
11.	Перчатки боксёрские 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 боксёрские	штук	На обучающегося	-	-	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	На обучающегося	-	-	1	1
17.	Халат	штук	На обучающегося	-	-	1	1
18.	Шлем боксёрский	штук	На обучающегося	-	-	1	1
19.	Юбка боксёрская	штук	На обучающегося	-	-	1	1

- 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 организационно-систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками 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).

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.2.4 Информационно-методические условия реализации Программы

В Программе указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше год	До трёх лет	Свыше трёх лет
		Недельная нагрузка в часах			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Наполняемость групп (человек)			
1.	Общая физическая подготовка				
2.	Специальная физическая подготовка				
3.	Участие в спортивных соревнованиях				
4.	Техническая подготовка				
5.	Тактическая подготовка				
6.	Теоретическая подготовка				
7.	Психологическая подготовка				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				
9.	Инструкторская практика				
10.	Судейская практика				
11.	наские, медико-биологические мероприятия				
12.	Восстановительные мероприятия				
Общее количество часов в год					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024