

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа

Принята
на заседании
Тренерского совета
Протокол № 1от «29» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Заикина Л.Ю.
Приказ № 98-д от «29» августа 2023 г.



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

**для групп учебно-тренировочного этапа
4 (четвертого) года обучения**

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кириллов В.Г.,
старший тренер-преподаватель

ГО Карпинск

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
III. Система контроля.....	18
IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс».....	21
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	27
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	28
Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план.....	34
Приложение № 2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	35
Приложение № 3. Учебно-тематический план.....	37

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной программы: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» для групп учебно-тренировочного этапа 4 (четвертого) года обучения (далее - Программа).

1.2. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 г. № 1055 (далее – ФССП).

Таблица № 1.

*Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Бокс» - 0250008611Я*

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	Я
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	С
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	С
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	Я
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	С
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	С
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л

весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
кулачный бой - весовая категория 55 кг	025	058	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 60 кг	025	061	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 65 кг	025	062	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 70 кг	025	063	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 75 кг	025	064	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 80 кг	025	065	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 85 кг	025	066	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 100 кг	025	067	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 100+ кг	025	068	1	8	1	1	М
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по боксу, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «Бокс»;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в боксе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

2. 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.

В результате внедрения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности МАОУ ДО ДЮСШ принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности обучающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки боксеров;
- повышения сохранности контингента обучающихся на данном этапе спортивной подготовки;
- возрастания популярности занятий спортом и боксом, в частности.

Все это позволит достичь основной цели - подготовки конкурентно способных боксеров, обеспечивающих наивысшие спортивные достижения на международной арене.

II. Характеристика Программы

Бокс включен в перечень базовых видов спорта в Свердловской области. Это ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит 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 поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс - один из древнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс, различия заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 века широкое распространение получил женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см. Участники соревнований боксируют в специальных перчатках массой 10 унций (около 284 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом

развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений, обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, создают необходимые условия для личностного развития детей, нравственного воспитания, развития морально-волевых качеств, формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Весовая категория - основной параметр боксера при организации поединка и для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров (таблица № 2).

Таблица № 2.

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Новички	III разряд и выше
Мальчики, девочки 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девушки 13–14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши, девушки 15–16 лет	3 раунда по 1,5 минуты	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, 19-22 года, женщины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры 17–18 лет, 19–22 года, мужчины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

1. Сроки реализации учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	5	12	8

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в группы на учебно-тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения обучающимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

2. Объем Программы с учётом приложения № 2 к ФССП:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап 4 год обучения
Количество часов в неделю	16
Общее количество часов в год	832

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

3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Спортсмены старшего возраста участвуют в судействе соревнований и привлекаются к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия с учётом приложения № 3 к ФССП:

№ 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)
		Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 суток

3.3. Спортивные соревнования с учётом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап
	4 год обучения
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	2

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

Соревновательные бои, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть:

- подготовительными (тренировочными) (проходящими согласно тренировочному плану, применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований);
- контрольными (применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки);
- основными (применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата).

4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП приведён в приложении № 1 к данной Программе.

При проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера-преподавателя (старшего тренера-преподавателя) составляет не менее 6 часов в день. На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс».

Годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа
Четвертый год обучения.

Виды подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	11	11	12	11	11	12	12	11	11	13	10	-	125
Специальная физическая подготовка	14	11	13	13	12	13	13	13	12	13	12	3	142
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	4	3	3	3	2	3	-	-	-	25
Техническая подготовка	26	24	28	23	27	24	24	25	23	24	22	5	275
Тактическая подготовка	12	11	12	11	10	10	11	11	11	11	8	2	120
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	2	-	-	-	-	-	2	4	-	-	-	8
Инструкторская практика	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	10

Судейская практика	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	10
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	-	-	2	-	-	1	-	-	-	-	5
Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	-	-	-	1	1	-	-	4
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	59	78
	70	70	70	68	70	67	68	70	70	65	73	71	832

5. Концептуальные основы организации и проведения воспитательной работы с обучающимися определены Программой воспитания МАОУ ДО ДЮСШ на 2021-2024 учебный год (утверждена приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ от 08.10.2021 г. № 52-д).

Цель воспитания - личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- 1) в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе спортивной школы;
- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – спортсмен-инструктор в тренировочном процессе;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре, как в родном городе, так и в городах, посещаемых при выезде на соревнования, и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовывать профорientационную работу с обучающимися;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека;
- формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы, которые представлены в соответствующих модулях:

➤ Модуль «Ключевые общешкольные дела»

- проводимые для обучающихся спортивные состязания, праздники, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельную заботу об окружающих;

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям;

- праздники – ежегодно проводимые творческие (театрализованные, музыкальные и т.п.) дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами и в которых участвуют все отделения МАОУ ДО ДЮСШ;

- чествование выпускников и церемонии награждения педагогов за активное участие в жизни школы, значительный вклад в развитие спорта. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу;

- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;

- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

➤ Модуль «Безопасность жизнедеятельности»

- работа по антитеррористической защищенности и противодействию терроризму и экстремизму;

- пожарная безопасность;

- охрана труда и техника безопасности;

- дорожная безопасность;

- информационная безопасность;

- гражданская оборона и чрезвычайные ситуации.

➤ Модуль «Учебно-тренировочные занятия»

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;

- включение в тренировочный и воспитательный процесс игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

➤ Модуль «Самоуправление»

Помощь в тренировочном и воспитательном процессе осуществляется следующим образом:

- через деятельность спортсменов-инструкторов, представляющих интересы группы, отвечающих за различные направления работы группы (например, спортивных дел, творческих дел, работы с младшими ребятами);

- через вовлечение обучающихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел МАОУ ДО ДЮСШ и занятия секции;

- через реализацию обучающимися функций по контролю за порядком и чистотой в спортивном зале, уходом за инвентарем и т.п.

➤ Модуль «Экскурсии и походы»

- регулярные пешие прогулки (в музей, на природу, в библиотеки и т.д.), экскурсии или походы, организуемые в спортивных секциях тренерами-преподавателями (старшими тренерами-преподавателями) и педагогом-организатором;

- вахты памяти;

- экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых при выезде на соревнования;

- летний лагерь с дневным пребыванием детей.

➤ Модуль «Профориентация»

- профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания обучающихся о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной обучающимся профессиональной деятельности;

- совместное с тренерами-преподавателями (старшими тренерами-преподавателями) и педагогом-организатором изучение Интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования, прохождение онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования;

- проведение профориентационных занятий в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».

➤ Модуль «Школьные медиа»

- группы в ВКонтакте, на страницах которых размещаются материалы о планировании и проведении творческих мероприятий, организуются конкурсы;

- интернет-группа - сообщество педагогов, поддерживающее интернет-сайт школы, и группы в социальных сетях с целью освещения деятельности образовательной организации в информационном пространстве, привлечения внимания общественности к спортивной школе.

➤ Модуль «Организация предметно-эстетической среды»

- оформление интерьера помещений (вестибюля, зала), которое может служить хорошим средством разрушения негативных установок обучающихся;

- оформление стенда: размещение творческих работ, памяток, рисунков, позволяющих обучающимся реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с работами друг друга, фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в спортивной школе;

- благоустройство спортивных залов, осуществляемое тренерами-преподавателями (старшими тренерами-преподавателями) вместе с обучающимися групп, позволяющее проявить свои фантазию и творческие способности, создающее повод для длительного общения наставника со своими детьми;

- событийный дизайн – оформление пространства проведения конкретных событий (праздников, церемоний, торжественных линеек, творческих вечеров, выставок, и т.п.);

- акцентирование внимания обучающихся посредством элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях школы, ее традициях, правилах.

➤ Модуль «Работа с родителями»

На групповом уровне:

- родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем воспитания школьников;
- просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек;
- обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами»;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности.

Индивидуально педагог с родителями:

- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей (старших тренеров-преподавателей) и родителей;
- индивидуальное профконсультирование с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.

➤ Модуль «Социальное взаимодействие»

Практика социального взаимодействия с различными социальными партнёрами: организациями и ведомствами. Субъектами социального партнёрства являются: отдел культуры и спорта Администрации городского округа Карпинск, МВД России, ЦГБ, 266 ПСЧ ФПС ГПС ГУ МЧС России, общеобразовательные дошкольные и школьные учреждения, Территориальная комиссия города Карпинска по делам несовершеннолетних и защите их прав.

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Модуль	Дела, мероприятия	Сроки выполнения
1.	2.	3.
Ключевые общешкольные дела	День открытых дверей	сентябрь 2023 г.
	Межмуниципальный турнир по боксу «Мемориал Дмитрия Бочкарева»	сентябрь - октябрь 2023 г.
	Новогодний турнир по боксу на призы Деда Мороза	декабрь 2023 г.
	Межмуниципальный турнир по боксу памяти А.А. Коновалова	март 2024 г.
	Участие в параде, посвященному дню Победы	май 2024 г.
	Первенство ГО Карпинск, посвященное Дню победы	май 2024 г.
	Чествование выпускников ДЮСШ «Звездный выпуск»	май 2024 г.
	Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	июнь 2024 г.
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по пожарной безопасности	сентябрь 2023 г. апрель 2024 г.
	Инструктажи по охране труда и технике безопасности	сентябрь 2023 г. январь 2024 г.
	Инструктажи по антитеррористической защищенности	сентябрь 2023 г. февраль 2024 г.

	Инструктаж по правилам дорожного движения	октябрь 2023 г. декабрь 2023 г. май 2024 г.
	День интернета. Всероссийский урок безопасности в сети «Интернет»	октябрь 2023 г.
	Инструктаж по применению бытовых пиротехнических изделий	декабрь 2023 г.
	Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом»	декабрь 2023 г.
Учебно-тренировочные занятия	Мастер-класс для новичков	сентябрь 2023 г.
	Открытые учебно-тренировочные занятия для привлечения детей в секцию бокса	октябрь 2023 г. февраль 2024 г.
	Участие в Первенстве ДЮСШ по общей физической подготовке	октябрь 2023 г. апрель 2024 г.
	Участие в ВФСК «ГТО»	в течение года
Самоуправление	Проведение тренировочных занятий спортсменом-инструктором	в течение года
	Участие обучающихся в судейской практике	в течение года
Экскурсии и походы	Экскурсии при выезде на соревнования	в течение года
Профориентация	Профориентационные онлайн-тестирования	в течение года
	Углубленное изучение правил соревнований по боксу	в течение года
Школьные медиа	Фотоконкурс «О, спорт, ты мир!»	октябрь 2023 г.
	Фотоконкурс «Карпинск: вчера, сегодня, завтра»	март 2024 г.
Организация предметно-эстетической среды	Благоустройство спортивного зала	в течение года
	Контроль за порядком и чистотой в спортивном зале, уход за спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой	в течение года
Работа с родителями	Проведение родительских собраний	сентябрь 2023 г. январь 2024 г.
	Индивидуальные беседы и консультирование	по мере необходимости
	Приглашение родителей на соревнования	в течение года
Социальное взаимодействие	Взаимодействие с Федерацией бокса Свердловской области	в течение года
	Взаимодействие с ГБУЗ СО «Карпинская ЦГБ»	в течение года

6. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача, а также проводятся диспансерные исследования. В приложении № 3 к данной Программе указан примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен

использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение*: 2 года дисквалификации;
- *третье нарушение*: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org.

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 практики являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районных и городских масштабов, а также прослушавших семинар по правилам соревнований и успешно сдавших зачет.

Правила для судей:

1) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если он/она знает или полагает, что его/ее физическое или умственное состояние не позволяет ему/ей выполнять свою работу должным образом без каких-либо ограничений.

2) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если какой-либо участник соревнований является его родным или близким.

3) Судья не имеет права принимать деньги, вознаграждения, подарки, иные материальные ценности, а равно обещания проявления внимания и благосклонности в будущем от любого участника, организатора или третьих лиц на которых прямо или косвенно влияет или может повлиять решение судьи.

4) Судья не имеет права давать ложные сведения в отношении своего аккредитационного уровня или опыта, а также в отношении своих прав на осуществление судейства.

5) После того как судья принял на себя обязательства оценивать конкретные соревнования, он выступает в качестве судьи данных соревнований, а Кодекс применим к его действиям на всем их протяжении.

6) Судья не имеет права тренировать, обучать или давать советы любой из участвующих пар в течение соревнования, которое он оценивает.

7) Судья не имеет права обещать паре выделить её из числа прочих каким-либо образом.

8) Судья не имеет права каким-либо способом выделять пару в ходе соревнований, которые он оценивает, и в которых данная пара принимает участие.

9) Судья обязан воздерживаться от публичного высказывания своей позиции по отношению к паре, которую он/она, возможно, будет оценивать на соревнованиях.

10) Судья не имеет права угрожать или иным образом оказывать давление на других судей.

11) Судья, не входящий в состав судейской бригады конкретных соревнований, не имеет права обсуждать с судьями, оценивающими данные соревнования достоинства выступления участников данных соревнований, а равно любые их прежние результаты до завершения данного турнира.

12) Судья не имеет права обсуждать с участником достоинства выступления последнего до завершения соревнований, которые оценивает данный судья.

13) Судья не имеет права искать любой способ влиять на исход соревнований иным способом, кроме как оценивая по достоинству все пары, принимающие участие в соревнованиях.

14) Судья, назначенный оценивать соревнования, обязан осуществлять судейство в строгом соответствии с правилами.

15) Судья не имеет права принимать на себя обязательства, приводящие к получению одним из участников соревнований преимущества перед другими.

*План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе 4 (четвертого) года обучения*

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
<i>Инструкторская практика</i>		
Теоретические занятия	в течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	в течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
<i>Судейская практика</i>		
Теоретические занятия	в течение года	Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения

		соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	в течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

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

8.1. Углубленное медицинское обследование.

В начале и в конце тренировочного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка уровня здоровья и функционального состояния;
- оценка сердечно-сосудистой системы;
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- уровень функционирования периферической нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- состояние вегетативной нервной системы;
- контроль состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

8.2. Организация психологической подготовки.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологической подготовки. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

- создание психических внутренних опор (наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность);

- рационализация (наиболее эффективен при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной чувствительностью и эмоциональной реактивностью; заключается этот метод в рациональном объяснении тренером-преподавателем или старшим тренером-преподавателем юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию).

Для развития волевого качества, выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

8.3. План применения восстановительных средств.

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых: прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 – 1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 минут). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

- активный отдых: после упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки свыше трёх лет лицу, проходящему спортивную подготовку (далее -

обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАОУ ДО ДЮСШ 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.

2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 6	+ 8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+ 8	+ 9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	С	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	–

3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	—
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс»

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

5. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие. Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную. В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Основным методом обучения боксеров является показ, сочетающийся с объяснением. Технику бокса тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) показывает один или вместе с кем-либо из обучающихся (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой. В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у обучающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса. Прием разучивается в целом и по элементам путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Обычно каждое занятие начинают с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступают к изучению нового материала. При повторении пройденного тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные

учениками. Обучение новому материалу начинается с объяснения тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается показом техники его выполнения. Практическое овладение приемом вначале происходит в одной или двух шеренгах (без перчаток) под команду тренера-преподавателя (старшего тренера-преподавателя). При обучении в шеренгах прибегают к методическому приему: тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) наносит удар в направлении шеренги, на что новички отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Этот же методический прием в дальнейшем может быть использован боксерами самостоятельно и в парах. После того как приемы освоены в шеренгах, переходят к упражнениям для изучения ударов и защит во время ходьбы по залу. Чтобы новички более быстро и правильно овладевали упражнениями при передвижении, их ритмом и амплитудой, впереди следует самостоятельно поставить наиболее техничного и опытного направляющего, а остальных новичков расставить через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными. Это позволит находящимся сзади равняться на успевающих. Основные упражнения с партнером в перчатках в процессе обучения боксу проводятся в шеренгах и в парах. Начинать обучение новичков следует с упражнений в шеренгах и на месте. Это даст возможность лучше усвоить учеником элементы техники бокса. Например, боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище или одна шеренга атакует - другая защищается. После этого приемы осваиваются в движении сначала без контрударов, а затем с применением ответных или встречных контрударов.

На более позднем этапе обучения, когда новички овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнений в парах. В этих упражнениях обычно один из партнеров атакует, а другой только защищается или защищается и контратакует. Затем в следующем раунде партнеры меняются ролями. Задание может быть и иным: партнеры в течение раунда поочередно меняются ролями: один атакует - другой защищается и контратакует, а затем все повторяется наоборот. Условный бой - упражнение с партнером в перчатках по определенному заданию - может быть односторонним и двусторонним. В одностороннем бою один атакует, другой защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем бое оба боксера произвольно ведут бой, но с ограниченным выбором боевых средств. На занятии упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми боксерами, передвигающимися по всему залу: количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий. Вольный бой проводится с целью совершенствования всего пройденного учебного материала. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки. Вольный бой при обучении должен проходить без азарта и излишней горячности. Всякий сильный удар заставляет боксера-новичка излишне напрягаться: чувство опасности сковывает боксера, его движения становятся неестественными, он начинает действовать примитивно, забывает и боится применить изученные, но еще не закрепленные приемы, теряет контроль над своими действиями. Бой переходит в драку, которую надо сейчас же остановить. Некоторые тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели) предлагают в таких случаях разойтись боксерам в противоположные углы ринга и дают команду к бою с тенью; лишь после того, как боксеры успокоятся, им разрешают вновь продолжать бой.

Во время боя тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) наблюдает и делает в блокноте пометки, чтобы после окончания его иметь возможность проанализировать все слабые и сильные стороны каждой пары. Это приучает обучающихся серьезно относиться к каждому бою и выполнять поставленные перед ними задачи.

Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия.

Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества. Для упражнений со снарядами, выполняющихся в специальных тренировочных перчатках, боксеру необходимо тщательно забинтовать руки. К упражнениям со снарядами рекомендуется переходить после проведения вольного (или условного) боя. На каждом занятии в упражнениях со снарядами решается конкретная задача, в зависимости от которой определяется форма и характер упражнения.

В упражнениях со снарядами боксер должен выполнять следующие требования:

- 1) наносить все удары из положения боевой стойки, без замахов, страхуясь свободной рукой;
- 2) чаще делать уклоны туловищем во все стороны, чтобы усовершенствовать технику защит уклонами от ударов противника;
- 3) при совершенствовании избранного приема атаки с дальней дистанции проводить атаку по снаряду с максимально быстрым атакующим шагом для приобретения навыка быстрого сближения с противником в бою;
- 4) для выработки внезапности при атаке противника все удары по снарядам наносить после ложных движений быстро и точно.

Упражнения с боксерскими лапами в обучении и тренировке боксеров-новичков могут быть вначале использованы как средство, позволяющее тренеру-преподавателю (старшему тренеру-преподавателю) проверить правильность выполнения ими техники ударных движений. На более позднем этапе обучения и совершенствования боксеров, и в особенности при их подготовке к соревнованиям, тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) должен ставить перед обучающимися, упражняющимися на лапах, определенные тактические задачи: чередовать различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями; применять защиту с контратакой и т. д. Тренеру-преподавателю (старшему тренеру-преподавателю) следует амортизировать удары боксеров лапами. Однако нельзя двигать лапы навстречу ударам, так как в этом случае как у обучающегося, так и у самого преподавателя создается ложное представление о силе и точности удара и может произойти повреждение рук боксера.

Групповой урок является основной формой проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы по боксу. Наиболее часто в процессе обучения боксу применяется учебно-тренировочный урок, который состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Назначение подготовительной части: общее разогревание организма и подготовка его к выполнению упражнений основной части урока, содействие всестороннему физическому развитию и развитию специальной координации и технических навыков. Приняв рапорт, тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) знакомит обучающихся с темой и задачами данного занятия и перечисляет основные средства, с помощью которых эти задачи решаются. Для наглядности тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) должен показать несколько упражнений или приемов, чтобы создать правильное представление об изучаемом на уроке. Тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) может провести небольшую беседу по разделам теории бокса или по вопросам воспитания. Организующее и дисциплинирующее значение имеет использование в занятиях строевых упражнений, поворотов, ходьбы на счет и др.

В подготовительной части применяются также общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой и на месте, упражнения в парах без перчаток, упражнения игрового характера, боя с тенью и т.п. Иногда в подготовительной части занятия можно использовать спортивные игры и эстафеты, не допуская, однако, чтобы обучающиеся чрезмерно увлекались, так как это может отрицательно повлиять на их способность воспринимать учебный материал основной части занятия.

Задачи основной части: улучшить физическую и специальную подготовленность обучающихся, воспитать у них волевые и физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость).

Обучение и совершенствование техники и тактики бокса начинается с упражнений без перчаток. Занимающиеся выстраиваются лицом к тренеру-преподавателю (старшему тренеру-преподавателю) в одну или несколько шеренг. Наиболее способных боксеров и боксеров низкого роста размещают в первой шеренге. При таком построении тренеру-преподавателю (старшему тренеру-преподавателю) легче следить за тем, как выполняют упражнения стоящие сзади, которые смогут копировать технику более подготовленных обучающихся. После упражнений на месте обучающиеся произвольно выполняют приемы, свободно передвигаясь по залу, или разучивают их в бою с тенью. Изучение приемов в перчатках вначале выполняется в двух шеренгах, а затем при произвольном передвижении по залу. После нескольких раундов и упражнений в парах на выполнение отдельных приемов приступают к условному бою в различной тактической обстановке, а затем переходят к упражнениям вольного боя. После вольного боя обучающиеся выполняют упражнения с боксерскими снарядами или со скакалкой и приступают к бою с тенью. В конце основной части урока применяются гимнастические упражнения - вначале без отягощения, а затем с отягощением. Заканчивают основную часть подвижными играми, проводимыми с небольшой нагрузкой. Задача заключительной части урока - привести организм обучающихся в относительно спокойное состояние. В нее входят: успокаивающие и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление с ходьбой и на месте.

Затем тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) подводит итоги занятия, говорит о недостатках и положительных сторонах обучающихся, проверяет и дает домашние задания.

Кроме учебно-тренировочного занятия в обучении используются и другие уроки, которые в зависимости от периодов и задач подготовки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала.

К таким урокам относятся:

- 1) занятия по общей физической подготовке;
- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) контрольные уроки.

В занятия по общефизической подготовке включают в основном гимнастические и спортивно-вспомогательные упражнения, а также небольшое количество специальных упражнений. В занятиях по боевой практике совершенствуются спортивно-технические навыки в условиях, приближенных к соревнованиям. Основным упражнением этого урока является вольный бой с партнером, в котором боксеру предоставляется возможность самостоятельно проявить умение и навыки, полученные на занятиях. В бою боксер должен быстро решать поставленные перед ним тактические задачи.

В зависимости от подбора партнеров используется:

- 1) бой с высоким или низким партнером;
- 2) бой с более легким (или тяжелым) партнером;
- 3) бой против партнера-левши;
- 4) бой с партнерами, применяющими различные виды тактики.

На контрольных занятиях проверяется усвоение ранее изученного материала по технике и тактике бокса, физической подготовленности занимающихся или готовность боксеров к соревнованиям. Такие уроки проводятся в различные периоды обучения и

тренировки боксеров через интервалы, установленные тренером-преподавателем (старшим тренером-преподавателем).

В комплекс упражнений вводятся и отдельные специальные упражнения для отшлифовки техники бокса (удары, контрудары, защиты).

В подготовительном периоде тренировки молодой боксер должен основательно подготовить себя в техническом отношении: усовершенствовать комплекс технических средств повторением основных приемов атаки, защиты и контратаки, усовершенствовать навыки в их применении, обратить особое внимание на излюбленные действия, на которых будет строиться индивидуальная манера боя. На протяжении длительного подготовительного периода в круглогодичной тренировке боксер имеет возможность систематически пройти в упражнениях все приемы техники, которые являются основой технической подготовки боксера.

Ниже приводятся упражнения по технике боксирования, которые должны быть включены в план занятий. Этот комплекс приемов для условного боя необходим каждому молодому боксеру как школа технической подготовки.

Упражнения для атаки:

1. Атака повторными прямыми ударами левой в голову.
2. То же, но в соединении с последующим акцентированным прямым ударом правой в голову.
3. Атака повторными боковыми ударами левой в голову.
4. То же, но в соединении с последующим акцентированным прямым ударом правой в голову.
5. Атака двумя ударами: прямым - боковым левой в голову с последующим прямым ударом правой в голову.
6. Атака двумя прямыми ударами «раз-два».
7. Атака различными одиночными ударами. К каждому удару подбираются наиболее подходящие финты. В качестве финтов служат ложные удары левой рукой (отвлекающие).
8. Упражнения в подготовке атаки ложными ударами, соединяемыми с маневрированием и игрой на изменении дистанции.
9. Атака «шквалом ударов» (сочетание четырех прямых ударов).
10. Атака двойными ударами:
 - а) прямой удар левой в голову - удар снизу правой в туловище;
 - б) прямой удар левой в туловище - прямой удар правой в голову;
 - в) боковой удар левой в голову - прямой удар правой в голову;
 - г) два боковых удара в голову (левой - правой).

Каждой атаке должен предшествовать финт - угроза ударом, - соединяемый с маневрами движением ног, чтобы содействовать внезапности атаки.

Упражнения для защиты:

1. Защита от определенного удара одним из основных видов защиты.
2. Произвольное применение всех видов защиты от какого-либо определенного удара.
3. Защита от повторного удара левой в голову подставкой правой ладони и уклоном вправо, соединяемым с уходом назад.
4. Защита от прямого удара левой или правой в голову, наносимого произвольно, уклоном вправо, объединяемым с подставкой левого плеча и правой ладони.
5. Защита от двух прямых ударов левой и правой («раз-два») в голову уклоном вправо, сочетаемым с подставкой левого плеча и правой ладони.
6. Защита отходом назад от любого удара или серии ударов.
7. Произвольное применение защит от боковых ударов в голову нырком, отклонением или отходом назад.

8. Произвольное применение защит от ударов снизу подставкой правой ладони, отклонением назад или отходом.
9. Различные виды защиты от необусловленного заранее атакующего удара.
10. Комбинированная защита от серии прямых ударов.
11. «Глухая» защита.

Упражнения для контратаки:

1. Ответный удар любой рукой из положения защиты отходом назад от любого атакующего удара.
2. Ответный прямой удар правой в голову из положения защиты уклоном вправо от любого удара в голову.
3. Ответный боковой удар любой рукой из положения защиты нырком.
4. Ответный боковой удар любой рукой из положения защиты отклонением от атаки ударом снизу или сбоку.
5. Встречный прямой удар левой на попытку противника атаковать прямым ударом левой или правой в голову.
6. Встречный прямой удар правой на попытку противника атаковать таким же ударом.
7. Встречный перекрестный удар правой на атаку противника прямым ударом левой в голову.
8. Ответная атака серией прямых ударов после отхода назад от любого атакующего удара противника.
9. Ответная атака серией ударов из положения комбинированной защиты от «шквала» прямых ударов.
10. Встречные удары при защитах от различных атакующих ударов.

Каждая контратака развивается из положения встречного удара, соединяемого с защитой: подставкой, уклоном в сторону и нырком.

Занятия боксом, как часть общей физической культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль занятий боксом в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей.

2. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к данной Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по 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.

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

3. 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

1. Материально-технические условия реализации Программы (с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП):

1.1. Требования к материально-техническим условиям реализации учебно-тренировочного этапа 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2

6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	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 (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 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 (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (1 - 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель 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.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера 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.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25мм х 1м х 1м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

1.3. Обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица №1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12

4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап	
				кол-во	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 парадный	штук	на обучающегося	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	2	1
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	1
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	1	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	1	1

2. Кадровые условия реализации Программы (с учётом пункта 13 ФССП):

2.1. Укомплектованность МАОУ ДО ДЮСШ педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП):

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя (старшего 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).

2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МАОУ ДО ДЮСШ (с учетом подпункта 13.1 ФССП):

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным 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», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3. 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в МАОУ ДО ДЮСШ 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 МАОУ ДО ДЮСШ.

3.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе 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.

3.3. 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.

4. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников:

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки».
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
5. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ Минспорта РФ от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
7. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
8. Воловичев А.Л. «Школа мужества» методические рекомендации в помощь тренерам и начинающим боксерам / А.Л. Воловичев. – Белгород, 1991. – 35 с.
9. Зуев В.Н. Спортивный арбитр: Учебное пособие / В.Н. Зуев. – М.: Советский спорт, 2004. – 65 с.
10. Все о боксе М., 1995г. Н.А. Худалов, И.В. Циргиладзе.
11. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е, Изд. «Шатон» 2002г. А.Г. Ширяев.
12. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Н.Г. Озолин.
13. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы- М.: 2008
14. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
15. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

Аудиовизуальные средства:

http://www.youtube.com/watch?time_continue=Tbye808X164
<http://ok.ru/video/290165228843>
http://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=16fOd1X22eA
<http://geum.ru/next/images/320998-nomer-m540e845.jpg>
http://zadocs.ru/pars_docs/refs/50/49945/49945_html_m391c769a.jpg
<http://geum.ru/next/images/320998-nomer-med1c42c.jpg>
<http://geum.ru/next/images/320998-nomer-41c8d6b4.jpg>
<http://ok-t.ru/studopediaru/baza7/1445215393097.files/images223.jpg>
http://studfiles.net/html/2706/664/html_G29FmY2MOm.rlBi/img.2UgL2M.jpg

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации:
minsport.gov.ru

Отдел образования администрации городского округа Карпинск:
karpinskedu.ru

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области:
minobraz.egov66.ru

Федерация бокса России:
rusboxing.ru

Свердловская областная федерация бокса:
boxing-ekb.ru

allboxing.ru
www.boxnews.com.ua
www.boxing-fbr.ru
www.championat.com/boxing
pro-box.ru
fightnews.ru
www.vringe.com
www.gorodokboxing.com
boxing.ru
www.uaboxing.com

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап 4 года обучения
		Недельная нагрузка в часах
		16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		8
1.	Общая физическая подготовка	125
2.	Специальная физическая подготовка	142
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25
4.	Техническая подготовка	275
5.	Тактическая подготовка	120
6.	Теоретическая подготовка	20
7.	Психологическая подготовка	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
9.	Инструкторская практика	10
10.	Судейская практика	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5
12.	Восстановительные мероприятия	4
13.	Самостоятельная работа	78
Общее количество часов в год:		832

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственное лицо
1.	Подготовка и утверждение документов, регламентирующих антидопинговую деятельность в МАОУ ДО ДЮСШ (приказы, планы)	сентябрь	Директор
2.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	сентябрь	Директор
3.	Утверждение плана по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов	сентябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
4.	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	сентябрь	Директор
5.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	сентябрь	Тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели)
6.	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам-преподавателям (старшим тренерам-преподавателям)	при поступлении на работу	Ответственный за антидопинговую профилактику
7.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Директор, ответственный за антидопинговую профилактику, инструктор-методист, тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели)
8.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели)
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	в течение года (обязательно перед соревнованиями)	Тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели)
10.	Прохождение тренерами-преподавателями (старшими тренерами-преподавателями), инструктором-методистом и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели)

11.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор
12.	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику
13.	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте МАОУ ДО ДЮСШ	по необходимости	Заместитель директора
14.	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	согласно плана родительских собраний	Тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели)

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час.)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе 4 (четвертого) года обучения: 20 час.</i>			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	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	2	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	2	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	2	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4	март - апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	4	май – июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024