

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Заречье»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье»
(Протокол от 01.01.2023)



УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ ДО СШ «ДС
«Заречье» от 01.01.2023 г. № 4

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«Бокс»**

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

Срок реализации: 6 лет
Возраст обучающихся: от 9 лет

Разработчик программы:
Балашова М.С.

Нижний Новгород
2023 г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общие положения

Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «бокс».

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.6. Календарный план воспитательной работы.

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

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

Учебно-тематический план.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 года № 1055¹ (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. В цели программы входит создание условий, способствующие систематическим занятиям физической культуры и спортом, разностороннему физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством занятия боксом.

Задачи программы:

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (бокс);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по боксу;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки
- Обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- Совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- Поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта

Бокс (от англ. box, boxing, буквально — бить кулаком, боксировать) контактный вид спорта, единоборство, 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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022, регистрационный № 71712).

установленного количества раундов поединков не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, а также соответствие разрядным требованиям. Спортивная подготовка в виде спорта «бокс» регламентируется ФССП и осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» составляет:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 года обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем нагрузки в неделю в тренировочных часах | Требования по подготовке на конец тренировочного года |
|---|------------------------------------|--|--|---|--|---|
| ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | | | |
| 1 год | 9 лет | 10 | 17 | 25 | 6 | Промежуточная аттестация, б/р |
| 2 год | 10 лет | 10 | 15 | 20 | 6 | Промежуточная аттестация, б/р |
| 3 год | 11 лет | 10 | 15 | 20 | 8 | Промежуточная аттестация, б/р |
| ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации) | | | | | | |
| 1 год | 12-13 лет | 8 | 11 | 14 | 12 | Промежуточная аттестация, 3-2 ю.р. |
| 2 год | 14-15 лет | 8 | 11 | 14 | 14 | Промежуточная аттестация, 2-1 ю. р. |

| | | | | | | |
|--|--------------------|---|----|----|----|--|
| 3 год | 15-16 лет | 8 | 10 | 12 | 16 | Промежуточная аттестация, 1юн.р.-3 р. |
| ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА | | | | | | |
| Без ограниче ний | Не менее 14 лет | 4 | 7 | 10 | 20 | Промежуточная аттестация, КМС |

2.3. Объем дополнительной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6-8 | 12-14 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312-416 | 624-728 | 832 | 1040 |

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Бокс», утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055. Представленный недельный режим тренировочной работы, может быть сокращён начиная с тренировочного этапа не более чем на 25%. Продолжительность занятий и их кратность в неделю устанавливается Учреждением в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-1. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов. *Продолжительность одного занятия* *Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:*

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х часов;
- в группах ССМ, где нагрузка составляет 20 часов – 4-х часов;
- при двухразовых тренировках в день – суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8-и часов.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения

работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочевой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Объем спортивной 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 лет | Свыше двух лет | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 |

Требования к объему учебно-тренировочных мероприятий

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|--|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным 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 | |
| 2.5. | Просмотренные учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем.

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

В МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий по следующему алгоритму действий:

Разработка плана самостоятельной работы на каждое занятие (неделю) с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

- Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

- Контроль выполнения заданий.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки с учетом соотношения процесса на этапах спортивной подготовки

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение спортивная школа «Дворец спорта «Заречье» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год спортивной подготовки начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые реализуются только ему присущими средствами и методами тренировки.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных школах проводятся по планам спортивной подготовки. Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, рассчитан на 52 недели, где 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивных школ и на дополнительные 6 недель – предусмотрена самостоятельная работа (на этапе НП, УТЭ) и по индивидуальным планам для занимающихся (на этапе ССМ) спортивной подготовкой на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Продолжительность учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитана исходя из астрономического часа (60 минут).

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
|-------|------------------------------------|---|------------|--|----|---|----|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| | | До года | Свыше года | УТЭ-1,2,3 | | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 8 | 12 | 14-16 | 20 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
|------------------------------|---|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | 25 | 20 | 20 | 14 | 14 | 12 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 122 | 151 | 137 | 160 | 137 | 124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 43 | 46 | 71 | 131 | 152 | 162 | 228 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 6 | 15 | 15 | 18 | 24 |
| 4. | Техническая подготовка | 85 | 99 | 133 | 255 | 298 | 323 | 322 |
| 5. | Тактическая подготовка | 22 | 22 | 30 | 40 | 54 | 122 | 230 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 12 | 15 | 18 | 28 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | 3 | 3 | 9 | 12 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | 3 | 3 | 9 | 12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 16 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 624 | 728 | 832 | 1040 |

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является важным аспектом работы тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами в работе с группами начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у обучающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма. В процессе воспитания морально-

нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Примерный календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|-------------|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |

| | | | |
|------------------------------|---|--|----------------|
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта плавание и терминологии, принятой в виде спорта плавание; - 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 | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности педагогической работе. | В течение года |
| 2. Здоровьесбережение | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5. | Работа с родителями (законными представителями) обучающихся. | Проведение родительских собраний: - правила поведения обучающихся; - техника безопасности обучающихся на занятиях; - своевременный медицинский осмотр. | В течение года |

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных бесед/семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Краткое содержание тем, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

1. ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ.

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

3. ПРОВЕРКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ. ЗНАКОМСТВО С МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТОМ «ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК».

Принцип строгой ответственности: спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список: критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты; маскирует использование других

запрещенных субстанций. Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год; Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов: list.rusada.ru. Принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Опасность БАДов: регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

Оформление разрешения на ТИ: критерии получения разрешения на ТИ; процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ретроактивное разрешение на ТИ.

4. ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ РУСАДА

Онлайн обучение на сайте РУСАДА: <https://newrusada.triagonal.net> с получением сертификата.

5. ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно - сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

6. ДОПИНГ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА.

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИМИДЖЕВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА.

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

8. ДОПИНГ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

9. ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

10. НАКАЗАНИЯ ЗА НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".

11. ПРОФИЛАКТИКА ДОПИНГА

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

12. НЕ ДОПИНГОВЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1.Что такое допинг? | Сентябрь | Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами |
| | 2.Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов. | Ноябрь | |
| | 3.Вред допинга на здоровье спортсмена | Январь | |
| | 4.Профилактика допинга. | Март | |
| | 5.Принципы и ценности чистого спорта. | Апрель | |
| | 6.Как повысить результаты без допинга? | Июнь | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов. | Сентябрь | Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами |
| | 2.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. | Октябрь | |
| | 3.Права и обязанности спортсменов, принцип строгой отчетности, виды нарушений, применение лекарственных средств, проверка препаратов риски использования пищевых добавок. | Ноябрь | |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| | 4.Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушение. | Январь | |
| | 5.Субстанции и методы, включенные в запрещенный список, применение лекарственных средств | Февраль | |
| | 6.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. | Апрель | |
| | 7.Наказания за нарушение антидопинговых правил. | Июнь | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. | Сентябрь | Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами |
| | 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта. | Октябрь | |
| | 3.Психологические и имиджевые последствия допинга | Ноябрь | |
| | 4.Предотвращение допинга в спорте. | Январь | |
| | 5.Допинг-контроль. | Февраль | |
| | 6.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга. | Апрель | |
| | 7.Основы методики антидопинговой профилактики. | Май | |
| | 8. Процедура допинг-контроля. | Июнь | |

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

Судейская практика дает возможность боксера получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваиваются 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 достижению 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики на этапе спортивной специализации

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивной специализации до 2-х лет обучения:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- проведение разминки;
- составление комплекса ОРУ;
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивной специализации свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
- Составление конспектов занятий;
- Составление положения о соревнованиях;
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «бокс», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Обучающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н.

Для восстановления работоспособности обучающихся МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье», с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТЭ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно- физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

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

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и избранном виде спорта;
- овладеть двигательными умениями и навыками.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта 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;
- 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 муниципального уровня на первом и втором годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности.

-

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности;
- обеспечить сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются:

- текущим контролем (в течение года);
- промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий год (этап спортивной подготовки).

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя. Текущая аттестация проводится тренером-преподавателем безоценочно.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной

деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

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» | | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | - | - |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6,10 | 6,30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 8,20 | 8,55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса | количество | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|----------|-----|
| | на высокой перекладине | раз | 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. нормативы специальной физической подготовки для всех физических групп | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками | м | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 7 | 6 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Стибание 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 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +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) | м | 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 10x10 м с высокого старта | с | не более |
| | | | 27,0 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | количество раз | не менее |
| | | | 26 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |
| | | | 244 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

IV. Рабочая программа по виду спорта бокс

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

Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочных этапов спортивной специализации

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка

Учебный план занятий с боксеров на этапе начальной подготовки на 1-й и 2-й год обучения.

I раздел. 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 учебного 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 учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь.

В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. 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.

При освоении учебного 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 ударов 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 учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. 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 уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. 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 средних и дальних дистанциях 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 обучения 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 уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

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 обучения 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 уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

План применения восстановительных средств

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 мин). 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 38 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.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; -

тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Рекомендации по организации теоретической подготовки

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса обучающегося и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

В процессе тренировки и соревнований обучающиеся сталкиваются с необходимостью расширения системы знаний в области организации режима дня, сна, питания, истории спорта, теории ФК, судейства соревнований и др.

Данная подготовка играет важную роль в общей системе подготовки обучающихся, является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса. Теоретическая подготовка не ограничивается теорией и методикой физического воспитания. Необходимость знаний в таких дисциплинах, как анатомия, общая физиология, физиология спорта, биомеханика, биохимия, психология, педагогика, лечебная физкультура, спортивный массаж, врачебный контроль, гигиенические основы ФКиС, истории избранного вида спорта, олимпийских игр, своих кумиров. Обучающийся и тренер-преподаватель как единая система постоянно совершенствуют свои знания по всем аспектам учебно-тренировочной работы в едином процессе воспитания и обучения.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по 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 трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление 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 видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | 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 психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного |

| | | | | |
|--|--|--------|-------------|--|
| | спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | | | 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. |

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки (НП)

| Разделы подготовки | Н П | |
|--|---|--|
| | Годы спортивной подготовки | |
| | До года | Свыше года |
| Возраст занимающихся | 9 | 10-11 |
| Количество часов | 6 | 6-8 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3-4 |
| ОФП | 140 | 122-151 |
| СФП | 43 | 46-71 |
| Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях. | - | 0-6 |
| Техническая подготовка | 85 | 99-133 |
| Тактическая подготовка | 22 | 22-30 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 3-3 |
| Психологическая подготовка | 6 | 6-8 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4-4 |
| Инструкторская практика | | |
| Судейская практика | | |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4-4 |
| Восстановительные мероприятия | 6 | 6-6 |
| Основные учебные задачи | Общее физическое развитие | Общее физическое развитие. Овладение основами спортивной техники |
| Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и теоретическая часть | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, теоретическая часть |
| Общее количество часов | 312 | 312-416 |

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других

организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бокс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года.

**Примерный годовой учебно-тренировочный
план для учебно-тренировочных групп спортивной
специализации (УТЭ)**

| Разделы подготовки | УТЭ | |
|--|---|---|
| | <i>Годы спортивной подготовки</i> | |
| | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| Возраст занимающихся | 12-15 | 15-16 |
| Количество часов | 12-14 | 16 |
| Количество занятий в неделю | 4-5 | 5-6 |
| Общая физическая подготовка | 137-160 | 137 |
| Специальная физическая подготовка | 131-152 | 162 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 15-15 | 18 |
| Техническая подготовка | 255-298 | 323 |
| Тактическая подготовка | 40-54 | 122 |
| Теоретическая подготовка | 10-10 | 10 |
| Психологическая подготовка | 12-15 | 18 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6-6 | 6 |
| Инструкторская практика | 3-3 | 9 |
| Судейская практика | 3-3 | 9 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6-6 | 9 |
| Восстановительные мероприятия | 6-6 | 9 |
| Основные учебные задачи | Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой | Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой |
| Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП; | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП; |
| Общее количество часов | 624-728 | 832 |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп
совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

| Разделы подготовки | ЭССМ |
|--|---|
| | Не ограничен |
| Возраст занимающихся (минимальный) | Не менее 14 лет |
| Количество часов | 20 |
| Количество занятий в неделю | 5 |
| ОФП | 124 |
| СФП | 228 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 24 |
| Техническая подготовка | 322 |
| Тактическая подготовка | 230 |
| Теоретическая подготовка | 20 |
| Психологическая подготовка | 28 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8 |
| Инструкторская практика | 12 |
| Судейская практика | 12 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 16 |
| Восстановительные мероприятия | 16 |
| Основные учебные задачи | Совершенствование спортивной техники и тактики |
| Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года | Выполнение контрольных нормативов по СОФП и СТП; подтверждение спортивного разряда КМС; выполнение МС |
| Общее количество часов | 1040 |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47, 627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48, 988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг»,

«весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 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»), Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс», и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 114н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки
- Обеспечение спортивной экипировкой
- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем 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 (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 (1x2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5x6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2x1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (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) (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Переключатель навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматическая | 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» (25 мм х 1 м х 1 м) | 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 |

*С учетом финансовых возможностей Учреждения

Обеспечение спортивной экипировкой*

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|---------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | 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 | 1 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

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

*С учетом финансовых возможностей Учреждения

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. 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».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ России 22 ноября 2022 года № 1055)

5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 декабря 2022 года № 1357).

6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634

"Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Список литературных источников

1. "Общероссийские антидопинговые правила" (утв. Минспорта России 24.06.2021)
 2. Всероссийский реестр видов спорта Единая всероссийская спортивная классификация
 3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт.
 4. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
 5. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 72 с.
 6. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д.М.: Физкультура и спорт, 1986.
 7. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
 8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
 9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
 10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.
- Интернет ресурсы:
1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: www.minsport.gov.ru
 2. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: www.rusada.ru.