Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
_____
Приказ № 6 а от 03 февраля 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БОКС», утвержденного приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055;

Срок реализации:
Этап начальной подготовки – 2-3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет

г. Находка
2025

1. Общие положения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-обучающиеся) на начальном этапе, учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации №1055 от 22.11.2022 года, (далее – ФССП) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Программа регламентирующих основывается работу на нормативно-правовых государственного бюджетного документах, муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Врангель» Находкинского городского (далее – Спортивная школа), осуществляющего подготовку спортивного резерва по боксу.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативнозаконодательными документами Российской Федерации:

- Федеральный закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Федерального закона от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575) **;**
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.11. 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 20.12.2022 № 71712;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2022. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс» - приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 №1018 «Об утверждении правил вида спорта «бокс»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства Здравоохранения Российской федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (в ред. от 22.02.2022 г.);

Программа предназначена для тренеров – преподавателей и иных специалистов Спортивной школы, содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и является документом, регламентирующим учебнотренировочную и воспитательную работу в организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, укрепление здоровья, улучшение физического развития, накопления соревновательного опыта посредством образовательных, воспитательных, оздоровительных задач.

В Программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса групп, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебнотренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебнотренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренерапреподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Цели занятий: привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям боксом.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально - эстетических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья занимающихся;
- всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксёров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие

физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психологических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до 3-х лет:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной
- подготовленности; овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах
- спортивных соревнований.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше 3-х лет - этап углубленной тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются Спортивной школой, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (таблица 1).

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Весовая категория 36	025	055	1	8	1	1	Д
Весовая категория38	025	004	1	8	1	1	Д
Весовая категория38,5	025	001	1	8	1	1	Ю
Весовая категория40	025	002	1	8	1	1	Н
Весовая категория42	025	057	1	8	1	1	Н
Весовая категория44	025	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория46	025	006	1	8	1	1	Н
Весовая категория47,627	025	036	1	8	1	1	Л
Весовая категория48	025	007	1	8	1	1	Я
Весовая категория48,988	025	037	1	8	1	1	А
Весовая категория49	025	008	1	6	1	1	С
Весовая категория50	025	009	1	8	1	1	Л
Весовая категория51	025	038	1	6	1	1	Ф
Весовая категория52	025	010	1	6	1	1	С
Весовая категория52,163	025	011	1	8	1	1	Л
Весовая категория53,525	025	039	1	8	1	1	Л
Весовая категория54	025	040	1	8	1	1	Я
Весовая категория55,225	025	012	1	8	1	1	Л
Весовая категория56	025	041	1	6	1	1	А
Весовая категория57	025	013	1	6	1	1	Я
Весовая категория57,153	025	014	1	8	1	1	Л
Весовая категория58,967	025	042	1	8	1	1	Л
Весовая категория59	025	043	1	8	1	1	Ю
Весовая категория60	025	015	1	6	1	1	Я
Весовая категория61,235	025	016	1	8	1	1	Л
Весовая категория63	025	044	1	6	1	1	С
Весовая категория63,5	025	018	1	8	1	1	Л
Весовая категория63,503	025	003	1	8	1	1	А
Весовая категория64	025	045	1	8	1	1	Я
Весовая категория65	025	019	1	8	1	1	Ю
Весовая категория66	025	020	1	8	1	1	С
Весовая категория66,678	025	021	1	6	1	1	Л
Весовая категория67	025	046	1	8	1	1	А
Весовая категория68	025	059	1	8	1	1	Ю
Весовая категория69	025	022	1	6	1	1	Я
Весовая категория69,850	025	023	1	8	1	1	Л
Весовая категория70	025	047	1	8	1	1	С

Весовая категория71	025	024	1	8	1	1	А
Весовая категория72	025	017	1	8	1	1	Ю
Весовая категория72,574	025	025	1	8	1	1	Л
Весовая категория75	025	048	1	6	1	1	Я
Весовая категория76	025	026	1	8	1	1	Ю
Весовая категория76,203	025	027	1	8	1	1	Л
Весовая категория76+	025	049	1	8	1	1	Ю
Весовая категория79,378	025	028	1	8	1	1	Л
Весовая категория80	025	050	1	8	1	1	Ф
Весовая категория80+	025	029	1	8	1	1	Н
Весовая категория81	025	030	1	6	1	1	Б
Весовая категория81+	025	031	1	8	1	1	Б
Весовая категория86	025	032	1	8	1	1	А
Весовая категория90	025	056	1	8	1	1	Ю
Весовая категория90+	025	053	1	8	1	1	Ю
Весовая категория90,718	025	054	1	8	1	1	Л
Весовая категория90,718+	025	051	1	8	1	1	Л
Весовая категория92	025	052	1	6	1	1	А
Весовая категория92+	025	033	1	6	1	1	А
Командные соревнования	025	034	1	8	1	1	Л

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 спарринговых, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

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

I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Характеристика вида спорта «бокс» и отличительные особенности спортивных дисциплин

Бокс - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное значение. Бокс укрепляет волю, воспитывает смелость, находчивость, умение в короткие мгновения оценить самую сложную ситуацию и найти наиболее рациональный выход из трудного положения. Бокс учит нас защищаться и атаковать, умело уходить от ударов и находить слабые стороны противника. В условиях современного мира бокс может научить человека намного большему, чем просто ловко работать кулаками. Благодаря тому, что во время тренировок все мышечные группы получают непрерывную интенсивную нагрузку, тонус мышц и выносливость значительно повышаются уже после первого месяца занятий. Сами тренировки очень разнообразны, поэтому на них не соскучишься. Бокс подтягивает фигуру и закаливает характер. Люди, занимающиеся боксом отмечают, что стали более уверенными в себе, жизнерадостными, научились в полной мере получать удовольствие от жизни

Бокс – сложно-координированный, ациклический, нестандартный, скоростносиловой вид спортивных единоборств. Боксер на ринге должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Для этого требуется внимание, память, мышление и развитые интеллектуальные способности, воспринимающие, оценивающие и перерабатывающие информацию поединка.

Основную часть нагрузки боксёра составляет работа скоростно-силового характера. А так как мышечная работа выполняется с большим числом повторений то, это обуславливает совершенствование у спортсменов всех основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

В процессе тренировок и соревнований вырабатывается двигательный стереотип, увеличивается сила и подвижность нервных процессов.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса групп НП, УТ(СС), тренировочные занятия разной направленности.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания учебно-тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовки (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в спортивных соревнованиях), боксеры делятся на следующие возрастные группы, в соответствии с Правилами вида спорта «бокс», утвержденных приказом Минспорта России от 23.11.2017 № 1018 (ред. от 19.10.2021 г.) (таблица 2).

Таблица 2

Возраст и наименование группы боксеров

№	Наименование группы	Возраст
1	Юноши и девочки младшего возраста	12 лет
2	Юноши и девочки среднего возраста	13-14 лет
3	Юноши и девочки старшего возраста	15-16 лет
4	Юниоры и юниорки	17-18 лет
5	Юниоры	19-22 года

Возраст боксеров определяется по году их рождения. В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями. (таблица 3).

Таблица 3

Возраст, количество боев и обязательный перерыв до следующих соревнований у боксеров

Возрастная группа	Кол-во боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2 боя	Не менее 30 дней
Юноши и девочки среднего возраста13-14 лет	3 боя и более	Не менее 20 дней
Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет	3 боя и более	Не менее 15 дней
Юниоры и юниорки 17-18 лет	3 боя и более	Не менее 10 дней

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом. Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации
(ЕВСК) (Таблица 3).
Правила вида спорта «бокс» утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 г №1018 (ред. От 19.10.2019 года) доступны по следующей ссылке: https://dussh-zaozernyi.ru/upload/000/u2/e/f/pravila-vida-sportaboks-utv-prikazom-minsporta-rossii-o.pdf

Таблица 4

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров

Весовые категории	Юноши 13-14 лет	Девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19 - 40 лет и юниорки 17 - 18 лет, 19 - 22 года	Мужчины 19 - 40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года
	До кг	До кг	До кг	До кг	До кг
Первая супернаилегчайшая		34-36			
вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37-40	40	-	-	-

вторая суперлегчайшая	42	42	-	-	-
третья суперлегчайша	44	44	-	-	-
суперлегчайша	46	46	44-46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	48	45-48	46-48
наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая лгчайшая	52	-	52	52	54
легчайшая	54	54	54	54	57
полулегкая	57	57	57	57	60
легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66	-	66	66	71
средняя	75	-	75	75	80
полутяжелая	80	-	80	81	86
тяжелая	90	-	80+	81+	92
супертяжелая	-	-	-	-	92+

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

Проведение спортивных соревнований должно быть обеспечено оборудованием и инвентарём, которое должно быть предоставлено организаторами не позднее, чем за два часа до начала соревнований. Состав оборудования и инвентаря для занятий боксом и соревнований принимается в соответствии с «Табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (Часть 1) «Олимпийские виды спорта») и включает: основное оборудование (ринг боксерский 6х6м на помосте 8х8м, боксерские перчатки), дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные, судейские и информационные средства; технические средства ухода за местами занятий и боксерских боев, оборудованием и инвентарем.

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

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по боксу представлены в таблице 5.

Таблица 5

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

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом. Наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

При комплектовании учебно-тренировочных групп по виду спорта «бокс» в Спортивной школе:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пн. 4.1. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634)
-наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс». (п. 36 и п. 42 Приказа Министерства Здравоохранения Российской федерации от 23 октября 2020 года № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 5 (пп. 4.3. Приказа № 634).

Перевод и зачисление в группы на начальном и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки осуществляются при условии посещения обучающимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

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.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В виде спорта «бокс» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы: формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно- тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Рост спортивного мастерства обучающихся Организации зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей, специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 6), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 6

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	6	6-8	10	18
Количество часов в год	312	312-416	520	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575) доступен по следующей ссылке https://base.garant.ru/71371262/

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки в спортивной школе являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно–тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- инструкторская и судейская практика;

Лица. проходящие спортивную подготовку должны участвовать в судействе спортивных соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера- преподавателя.

5.1. Учебно-тренировочные занятия

Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие является важным звеном всего тренировочного процесса. Учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленного: тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Учебно-тренировочное занятие направлены на обучение спортивной технике, развитие физических, двигательных качеств спортсмена.

Восстановительные занятия включаются в план, как только обнаруживаются признаки переутомления спортсмена, ухудшения его состояния. Модельные занятия проводятся на предсоревновательном и соревновательном периодах. Они характеризуются стремлением соблюдать условия, типичные для предстоящих спортивных соревнований. Контрольные занятия проводятся во всех периодах тренировочное процесса для определения технической, тактической и физической подготовленности.

Средства и методы, применяемые на учебно-тренировочном занятии, должны соответствовать направленности данного занятия возрасту боксера, полу, уровню физической подготовленности. По своему содержанию каждое очередное тренировочное занятие должно быть связано с предыдущим и последующим.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма боксера после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать на этапе:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

К учебно-тренировочным занятиям боксом допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В целях сохранения жизни и здоровья обучающихся спортивной школы меры

безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс»

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью учебно- тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы учебно- тренировочного процесса, но содержание занятий несколько отличается. Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки боксера, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальное планирование для группы и для каждого боксера в отдельности, как правило, составляется в промежутках между спортивными соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер – преподаватель учитывает особенности основных спортивных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технических и тактических средств, совершенствование приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств. Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой спортивной тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей спортивных соревнований, к которым готовится спортсмен.

В плане – конспекте учебно-тренировочного занятия перечисляются упражнения, указывается их дозировка.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:
– обучающимися Спортивной школы в праздничные дни;
– нахождения тренера – преподавателя в отпуске и командировках.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 7).

Таблица 7

№	Виды учебно-тренировочных занятий	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)
1учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14

	спортивным соревнованиям		
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2 Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Число участников учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям определяется Спортивной школой.

Число участников учебно-тренировочных мероприятий:

- по общей и (или) специальной физической подготовке составляет не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.
- восстановительных мероприятий определяется в соответствии с количеством обучающихся, принимающих участие в спортивных соревнованиях.
- комплексного медицинского обследования определяется в соответствии с планом проведения данного специального учебно-тренировочного мероприятия.
- учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе;
- просмотрового учебно-тренировочного мероприятия определяется в соответствии с правилами приема Организации.

План учебно-тренировочных мероприятий детализируется для каждой группы, ежегодно утверждается Спортивной школой и является приложением к Программе.

5. 3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «бокс» в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью. Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является бой, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала боксера.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс» представлены в таблице 8

Таблица 8

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	От года до двух	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «бокс»					
контрольные	-	-	2	3	2
отборочные	-	-	1	1	2
основные	-	-	-	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся Спортивной школы, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Севастополя, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий.

В Программе указывается количество спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся Спортивной школы:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие требованиям реализации программ спортивной на соответствующем этапе спортивной подготовке (строго в соответствии с требованиями ФССП);
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Допуск к спортивным соревнованиям оформляется в соответствующей заявке по установленной форме. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

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

Виды подготовки (ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая).

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс. Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Общей физической подготовки (ОФП)

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. Основными средствами ОФП являются: общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, элементы лыжного спорта, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты,

Физическая подготовка делится на общую и специальную подготовку и направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость). Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке.

Специальная физическая подготовка направлена на:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями,
- упражнения для боксеров со специальными снарядами .
- бой с тенью

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка спортсмена являются важнейшей из всех видов подготовки, особенно - в боксе. Тактика - раздел бокса, включающий теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов. При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. 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. В свою очередь техника бокса - система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Разумеется, что без обладания хорошими физическими данными, такими как скорость, сила, выносливость, быстрота, гибкость спортсмену будет тяжело в совершенстве овладеть техникой и тактикой бокса, в этом ему помогает физическая подготовка. За умение правильно применять физические и психологические качества, рационально распоряжаться техническими действиями отвечает тактическая подготовка.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка вступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. В психологической подготовке на первый план выдвигаются индивидуальные качества боксера, так как бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании.

К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить из в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Итогом психологической подготовки боксера должно быть состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника.

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

Таблица 9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40
Тактическая подготовка, теоритическая подготовка психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27

Инструкторская практика, судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

7. Календарный план воспитательной работы

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером-преподавателем встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание учащихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер-преподаватель реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную;
- контрольную.

Аналитико-прогностическая функция включает в себя:

- изучение и анализ индивидуальных особенностей обучающихся;
- изучение и анализ спортивного коллектива в его развитии;
- анализ и оценка семейного воспитания спортсменов;
- анализ уровня воспитанности коллектива и личности.

Тренер-преподаватель сам может организовать эту работу через наблюдение, беседы с учащимися, проведение специальных анкет и проч. Для успешной работы необходимо уметь выявить и оценить имеющийся воспитательный результат, в соответствии с ним корректировать свою профессиональную деятельность. Выявлять и оценивать результаты воспитания надо через определенные промежутки времени: в младшем и среднем школьном возрасте - в конце каждой четверти, в старшем школьном возрасте - достаточно через полгода.

Организационно-координирующая функция предполагает:

- установление контактов с родителями обучающихся, оказание им помощи в воспитании обучающихся;
- проведение консультаций, бесед с родителями обучающихся;
- организацию в тренировочной группе образовательного процесса, оптимального для развития положительного потенциала личности обучающихся;
- организацию воспитательной работы с обучающимися путем проведения «малых педсоветов», педагогических консилиумов, тематических и других мероприятий;
- стимулирование и учет разнообразной социальной деятельности обучающихся;
- индивидуально-педагогическую работу с каждым спортсменом и спортивным коллективом в целом;
- ведение документации (журнал, личные дела обучающихся, план работы тренера-преподавателя).

Коммуникативная функция заключается:

- в формировании позитивных взаимоотношений между спортсменами, в управлении взаимоотношениями в спортивном коллективе;
- в формировании оптимальных отношений в системе «педагог-воспитанник»; в обучении школьников установлению положительных взаимоотношений с

людьми;
• в содействии общему благоприятному психологическому климату в учебно-тренировочной группе;
• в оказании помощи обучающимся в формировании коммуникативных качеств.

Контрольная функция предполагает:
• контроль за посещаемостью и успеваемостью каждого обучающегося в учебно-тренировочной деятельности;
• контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика .

Одним из важных направлений в спорте является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Особую актуальность этот вопрос приобрел в сфере патриотического воспитания молодежи. Программа патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике.

Задачи патриотического воспитания:
1. Формирование у воспитанников взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.
2. Воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны.
3. Организация практической деятельности воспитанников СШ по формированию патриотического поведения и культуры межнациональных отношений.

Формирование у воспитанников патриотизма и культуры межнациональных отношений выступают как составные элементы его мировоззрения и отношения к Родине, другим нациям и народам. Только на основе возвышенных чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, проявляется чувство ответственности за ее могущество и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей, развивается благородство и достоинство личности.

Процесс выработки нравственных представлений по вопросам патриотизма и гражданственности в спортивной школе осуществляется с учетом возрастных особенностей спортсменов в образовательном, соревновательном и внеучебном процессе.
Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 2 к Программе.

8. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.
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 занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.
Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

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

присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

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

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по боксу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно- физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского углубленного обследования (УМО).

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки проходят УМО один раз в год. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят УМО два раза в год.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Восстановительные мероприятия

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности боксеров необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Перечень средств восстановительных мероприятий

Таблица № 10

Педагогические
- 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; - «компенсаторное» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия или между тренировочными спаррингами от 1 до 15 минут - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они

интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня
Психологические
- психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыкадля релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат
Медико-биологические
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям; - витаминизация; - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани
Гигиенические
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации птания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства, такие как физиотерапевтические, витаминизация, должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп УТЭ свыше 2 лет подготовки между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико- биологических и психологических средств.

III. Система контроля

11. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися .

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года обучения.
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Спортивной школе спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 4 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "бокс"

Таблица 11

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30м	с	Не менее		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	Кол 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 3х10 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 специальной физической подготовки						
2.1	Бег 60 м	м	Не более		Не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500м	С,мин	Не более		Не более	
			8,20	8,55	8,05	8,25
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее		Не менее	

			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол раз	Не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание на низкой перекладине 90 см	Кол 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 3з10м	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 150г	м	Не менее		Не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Исходное положение- стоя, ноги на ширене 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 НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	Мин,с	8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол раз	Не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком	см	Не менее	

	двумя ногами		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	с	Не более	
			9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол 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 3х10 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 (1 мин)	Кол раз	Не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			34	21
3Нормативы 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	Кол раз	Не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол 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 3х10 м	с	Не более	
			7,6	8,7
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Кол раз	Не менее	
			40	36

3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	18,0
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин,с	Не более	
			25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	Не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	Не менее	
			29	-
4 Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10х10 с высокого старта	с	Не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение- стоя на полу, держа прямо тело. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	Кол раз	Не менее	
			26	23
4.3	Исходное положени- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Кол раз	Не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе споривной подготовки (до трех лет)		Спортвные разряды – «Третий юношескийспортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»	
5.2	Период обучения на этапе споривной подготовки (свыше трех лет)		Спортивный разряды – «Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»	

IV. Рабочая программа по виду спорта бокс

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Спортивной школы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программыспортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
-целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
-содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
-процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
-оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Настоящая программа предназначена для работы со спортсменами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, в программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с данной возрастной категорией спортсменов.

Программа служит основным документом для эффективной подготовки волейболистов и содействия решению задач физического воспитания и развития инаправлена на осуществление подготовки спортсменов в возрасте 8 - 17 лет.

В программе представлены содержания работы в СШ – отделения ***бокса*** на двух этапах:

1.Этап начальной подготовки
2.Учебно-тренировочный этап спортивной специализации.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;
II. Пояснительная записка;
III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Спортивной школы):

1.1. Гриф согласования с руководителем Спортивной школы;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки на начальном этапе.

Примерный план-график расчета тренировочных часов этапа начальной НП 1 (6 часов в неделю) подготовки по виду спорта «бокс»

№	месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего
1	общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	56
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
5	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия,тестирование и контроль	1		1			1	1			1		1	6
	Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;
3) недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства тренировки:

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8) введение в школу техники бокса;
9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком

другом этапе подготовки имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. В последние годы становится всё больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов
спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать программу занятий
комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направленно на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

План-график расчета тренировочных часов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (10 часов в неделю) по виду спорта «бокс»

№	месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего
1	общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	7	76
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов	44	43	43	44	43	43	43	44	43	43	43	44	520

План-график расчета тренировочных часов учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (18 часов в неделю) по виду спорта «бокс»

№	месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего
1	общая физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
2	Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
3	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	76
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	152
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

	Всего часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)
Основная цель тренировки: углублённое овладение технико-тактическим арсеналом бокса.
Факторы, ограничивающие нагрузку:
1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3) неравномерность в росте и развитии силы.
Основные средства тренировки:
1) общеразвивающие упражнения;
2) комплексы специально подготовленных упражнений;
3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
6) подвижные и спортивные игры;
7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
8) изометрические упражнения.
Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно- силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанги, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.
15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 5 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельнымспортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «бокс»
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.
- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

17. 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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) 1 , обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

-обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

-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.

18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 6 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план:

Приложение 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки

		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6-8	10	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
1	Общая физическая нагрузка (%)	140	113	104	159
2	Специальная физическая подготовка (%)	43	47	83	205
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	11	46
4	Техническая подготовка(%)	93	100	182	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	37	13	52	252
6	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	6	37
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	4	11	37
	Общее количество часов в год	312	312-416	520	936

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы:

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	**Профориентационная деятельность**		
1.1	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** • практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; • приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; • приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; • формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; • воспитание внутренней установки на строгое и	В течении года

		неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** • освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя; • составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; • формирование навыков наставничества; • формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; • формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
2.	**Здоровьесберегающая деятельность**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:** • формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); • осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	**В течении 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 течении года
3. Патриотическое воспитание			
3.1	Теоритическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным	В течении года

		символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течении года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		12 апреля – День космонавтики	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		4 ноября – День народного единства	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		9 декабря – День Героев Отечества	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий

Приложение 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоритические занятия	1 раза в год	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «допинг», виды нарушений антидопинговых правил, последствия за их нарушения», «Роль родителейв процессе формирования антидопинговой культуры»
	Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений

			антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	Семинар для спортсменов	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»
	Родительские собрания	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»

Приложение № 4

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные материалы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	Устанавливаются организацией самостоятельно	

Приложение 5

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоритической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

Этап начальной подготовки	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 учебнотренировочного 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.
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебнотренировочном 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 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 питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебнотренировочного 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 техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. 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, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	шт	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	шт	2
3.	Весы электронные (15 кг)	шт	1
4.	Гантелли переменной массы (до 20 кг)	ком	4
5.	Гири спортивные (16,24,32кг)	ком	2
6.	Гонг боксерский электронный	шт	1
7.	Гриф штанги «EZ-образный»	шт	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	шт	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	шт	3
10	Груша боксерская пневматическая	шт	3
11	Зеркало настенное	шт	6
12	Канат спортивный	шт	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5х6)	шт	2
15	Мат гимнастический	шт	4
16	Мат-протектор настенный (2х1)	шт	24

17	Мешок боксерский (120 см)	шт	3
18	Мешок боксерский (140 см)	шт	3
19	Ринг боксерский	ком	1
20	Подушка боксерская настенная	шт	2

Приложение 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксерский	шт	30

Приложение № 12

Список литературы для тренера:

1. Санников В.А., Воропаев В.В. «Теоретические и методические основы подготовки боксёра» Москва 2006г. – 250 с.,ил.
2. Марков В.А., Штейнбах В.Л. Бокс Энциклопедия А-Я 2011г.
3. А.Г.Харлампиев, А.Ф.Гетье, К.В.Градополов «Бокс - благородное искусство самозащиты» Москва 2005 г.
4. Роберт Мхитарьянц «Приглашение на ринг» История развития и становления бокса в России 2000г.

Интернет-ресурсы

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителейфизической культуры
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физической культуры
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
http://sportlaws.infosport.ru
http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm
http://www.sportreferats.narod.ru/
http://fcskchf.com/home/