

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАПОЛЯРНЫЙ РИНГ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг»



Д.В. Берсенёв

*(подпись) (инициалы, фамилия)

«28» апреля 2023 г.

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

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Разработчик программы:

Берсенёв Д.В., директор.

Яргуни Л.Х., инструктор-методист

Оглавление

| | |
|--|--|
| Оглавление..... | 2 |
| 1. Общие положения..... | 3 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 3 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»..... | 4 |
| 2.2. Объем Программы..... | 4 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 4 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план..... | 6 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы..... | 8 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 9 |
| 2.7. План инструкторской и судейской практики..... | 10 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 11 |
| 3. Система контроля..... | 12 |
| 3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам обучения..... | 14 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта «бокс»..... | 19 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 20 |
| 6. Условия реализации Программы..... | 21 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы..... | 21 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы..... | 26 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы..... | 26 |
| Приложение № 1..... | 28 |
| Приложение № 2..... | 30 |
| Приложение № 3..... | 31 |
| Приложение № 4..... | 33 |
| Приложение № 5..... | 34 |
| Приложение № 6..... | 35 |
| Приложение № 7..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| Приложение № 8..... | Ошибка! Закладка не определена. |

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными с учетом основных положений и требований следующих нормативных и правовых документов:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22.11.2022 № 1055) (далее - ФССП);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Устав МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг».

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» рассчитана на 52 недели, из которых 43 недели – тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы и 9 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов, по индивидуальным планам или в форме самоподготовки. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение другого тренера-преподавателя по виду спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость: минимум-максимум (человек) |
|---|--|--|---|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | до года: 10-30 свыше года: 10-24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | до года: 4-16 свыше года: 4-14 |

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в спортивную сборную команду Республики Коми по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства (СМ) |
|------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------|---|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |
| | До года | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | | |
| | 1 года обучения (НП 1) | 2 года обучения (НП 2) | 3 года обучения (НП 3) | 1 года обучения (УТ 1) | 2 года обучения (УТ 2) | 3 года обучения (УТ 3) | 4 года обучения (УТ 4) | 5 года обучения (УТ 5) | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 | 22 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 | 832 | 1144 |

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

Реализация Программы предполагает применение следующих форм и видов обучения:

- Учебно-тренировочные занятия – основная форма освоения Программы.
- Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ) (согласно приложению № 3 к ФССП по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055):

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап) | Этап совершенствования спортивного |
|-------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| | | | | |

| | | | спортивной специализации) | мастерства |
|--|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | УТМ по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные УТМ | | | | |
| 2.1. | УТМ по ОФП и (или) СФП | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3-х суток, не более 2 раз в год |
| 2.4. | УТМ в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые УТМ | - | До 60 суток | |

- **Спортивные соревнования.** Объем соревновательной деятельности определяется с учетом главы III и приложения № 4 к ФССП по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055:

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------|---|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации) | | |
| | До года (НП 1 года) | От года до двух лет (НП 2 года) | Свыше двух лет (НП 3 года) | До трех лет (УТ 1 года, УТ 2 года) | Свыше трех лет (УТ 3 года, УТ 4 года, УТ 5 года) | |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 2 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- **Самоподготовка** предполагает самостоятельное изучение материала по индивидуальному плану в том числе. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

| № п/ п | Разделы | Этап начальной подготовки | | | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации) | | | | | | | | | | Этап соверш.сп орт.маст- ва | |
|---|--|---------------------------|-----|------|-----|------|-----|--|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----------------------------|-----|
| | | НП 1 | | НП 2 | | НП 3 | | УТ 1 | | УТ 2 | | УТ 3 | | УТ 4 | | УТ 5 | | СМ | |
| | | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 128 | 41 | 163 | 39 | 155 | 37 | 104 | 20 | 131 | 21 | 131 | 21 | 125 | 15 | 125 | 15 | 103 | 9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 43 | 14 | 62 | 15 | 62 | 15 | 83 | 16 | 106 | 17 | 106 | 17 | 166 | 20 | 166 | 20 | 206 | 18 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 8 | 2 | 11 | 2 | 13 | 2 | 13 | 2 | 33 | 4 | 33 | 4 | 57 | 5 |
| 4. | Техническая подготовка (ТехП) | 94 | 30 | 133 | 32 | 133 | 32 | 182 | 35 | 219 | 35 | 219 | 35 | 283 | 34 | 283 | 34 | 343 | 30 |
| 5. | Тактическая подготовка (ТакП) | 19 | 6 | 29 | 6 | 29 | 7 | 63 | 12 | 81 | 13 | 81 | 13 | 100 | 12 | 100 | 12 | 194 | 17 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ТП) | 19 | 6 | 21 | 6 | 21 | 5 | 41 | 8 | 38 | 6 | 38 | 6 | 42 | 5 | 42 | 5 | 46 | 4 |
| 7. | Психологическая подготовка (ПП) | - | - | - | - | - | - | 10 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 33 | 4 | 33 | 4 | 57 | 5 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 9 | 3 | 8 | 2 | 8 | 2 | 11 | 2 | 6 | 1 | 6 | 1 | 17 | 2 | 17 | 2 | 46 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | 5 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 23 | 2 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | - | - | - | 5 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 23 | 2 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | 5 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 17 | 2 | 17 | 2 | 46 | 4 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 100 | 416 | 100 | 416 | 100 | 520 | 100 | 624 | 100 | 624 | 100 | 832 | 100 | 832 | 100 | 1144 | 100 |
| Кол-во тренировок в неделю | | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 5 | | 6 | | 6 | | 6 | |
| Кол-во тренировок в год | | 156 | | 208 | | 208 | | 208 | | 208 | | 260 | | 312 | | 312 | | 312 | |
| Самостоятельная подготовка (не более 20%) (час) | | 63 | | 83 | | 83 | | 104 | | 125 | | 146 | | 167 | | 187 | | 229 | |

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных и морально-этических качеств;
- воспитание ответственности и патриотизма;
- формирование здорового образа жизни и основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков самоконтроля.

| N п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|---|--|---|
| 1. | Патриотическое воспитание | Встречи с именитыми спортсменами, тренерами, ветеранов спорта, ветеранов боевых действий, военнослужащих и работников правоохранительных органов. | В течение года |
| | | Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях: - городской турнир по боксу, посвященный Дню защитника Отечества; - Городской турнир по боксу, посвященный Дню Победы; - Республиканский турнир по боксу, посвященный дню образования спортивной школы «Заполярный ринг» и памяти Ю.Долгих. | Согласно календарному плану физкультурно-спортивных мероприятий |
| | | Поздравление ветеранов ВОВ | Накануне 9 мая |
| | | Участие в акции «Бессмертный полк», участие в Параде Победы | 9 мая |
| 2. | Формирование здорового образа жизни | Беседы: «Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни»; «Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни» | В течение года |
| | | Восстановительные мероприятия после тренировки (профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | Согласно учебно-тренировочному плану |
| | | Мероприятия, направленные на профилактику наркомании, распространения и потребления психотропных веществ и их аналогов, алкоголизма и табакокурения | В течение года |
| 3. | Профилактика терроризма и экстремизма | Проведение систематических инструктажей с обучающимися по темам: «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»; «Действия при угрозе террористического акта»; | Ежегодно |

| | | | |
|----|---------------------------------------|--|----------------|
| | | «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники» | |
| | | Проведение бесед о противодействии экстремизму и терроризму. | В течение года |
| | | Беседа «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции) | Декабрь |
| 4. | Профилактика коррупционного поведения | Беседы, посвящённые формированию правового сознания и антикоррупционного мировоззрения обучающихся | Октябрь |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается ежегодно и утверждается приказом директора.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|---------------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Эстафеты | 1 раз в год | Пример программы проведения в приложении № 1 |
| | Беседы «Антидопинг. Актуальные вопросы» | В течение года | - |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Антидопинг» | Ежегодно январь - октябрь | - |
| | Беседы «Антидопинг. Актуальные вопросы» | В течение года | - |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в квартал | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). |
| | Ознакомление с Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, причинами отстранения от участия в спортивных соревнованиях. | Перед (но не позднее, чем за 10 дней) участием в спортивных соревнованиях | - |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 3). |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Ценности спорта» | Ежегодно январь - октябрь | - |
| | Беседы «Антидопинг. Актуальные вопросы» | В течение года | - |
| | Ознакомление с Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, причинами отстранения от участия в спортивных соревнованиях. | Перед (но не позднее, чем за 10 дней) участием в спортивных соревнованиях | - |

2.7. План инструкторской и судейской практики

| Вид практики | Содержание по этапам | | |
|--------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | Учебно-тренировочный | Учебно-тренировочный | Учебно-тренировочный |

| | этап (этап спортивной специализации) 1 и 2 год обучения | этап (этап спортивной специализации) 3 и 4 год обучения | этап (этап спортивной специализации) 5 год обучения Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-----------------------|---|---|---|
| Инструкторская | Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов | Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. | Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в организации. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи при участниках, судьи-информатора на соревнованиях среди младших юношей. | Принимают участие в судействе в роли судей, заместителя главного секретаря. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту |

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год на учебно-тренировочном этапе, 2 раза в год на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами ГБУЗ РК «Воркутинская детская больница».

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "бокс";

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- 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);
- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокс";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им

соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам обучения

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив для группы НП 1 года | | Норматив для группы НП 2 года | |
|--|---|-------------------|-------------------------------|---------|-------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | – | – |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | | не более | |
| | | | 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 16 | 26 | 18 |

| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | | | |
|--|---|---|----------|---|----------|---|
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 7 | 6 |
| | | | | | | |

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «бокс»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|-------|
| | толчком двумя ногами | | 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 11.20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.30 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.30 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | – | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 29 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки в группах УТ 1-2 годов обучения | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

| | | |
|------|--|---|
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки в группах УТ 3-5 годов обучения | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|------|--|---|

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 40 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | – |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | – | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | – |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | – | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|----------------|----------|-----|
| | держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | | 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 303 | 297 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается (ч.5 ст.32 ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в РФ»).

4. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Заполярный ринг». Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта 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.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (Приложение 4):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, срок реализации;
2. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа

спортивной подготовки;

3. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1. Учебно-тематический план в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (для реализуемых этапов) (Приложение 5);

3.2. План по месяцам (Приложение 6);

3.3. Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства) (Приложение 7);

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки (для каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства) (Приложение 8).

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

| | | | |
|--|--|----------|----|
| 6. | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 7. | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
| 8. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11. | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2х1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Переключатель навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 28. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 33. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 34. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 35. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 36. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 38. | Снаряд тренировочный «пунктбол» | штук | 3 |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 40. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 42. | Татами из пенополиэтилена «дояннг» (25 мм х 1 м х 1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» | | | |
| 47. | Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см | комплект | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |
| 2. | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3. | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар | 15 |
| 6. | Шлем боксерский | штук | 30 |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» | | | |
| 7. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 12 |
| 8. | Шлем боксерский | штук | 12 |
| 9. | Усеченные перчатки | пар | 12 |

Таблица № 2

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

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации 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).

В целях повышения квалификационной категории тренеры проходят обучение по дополнительным профессиональным образовательным программам не реже одного раза в четыре года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для тренеров:

1. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998.
4. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издательство: Дом печати, 2007. – 144 с.
5. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
6. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
8. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
9. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
10. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в 24 боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
11. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худатов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности

высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

13. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

14. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.

15. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.

16. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф

17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.

19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.

20. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.

21. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002. 4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.

22. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

23. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.

3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998.

Список интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru

5. Официальный сайт Федерации бокса России: www.rusboxing.ru

6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru

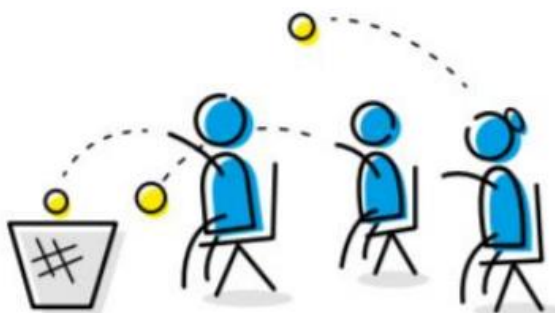
Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость



1. Равенство и справедливость Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места. Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

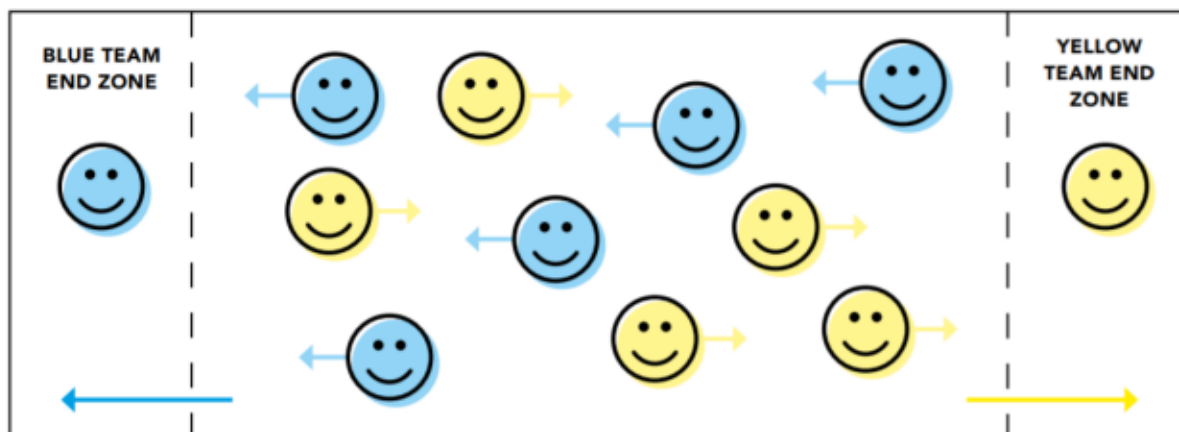
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь. 2. Роль правил в спорте

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта. Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора). Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4) Финальная игра Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «БОКС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»). Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности (спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм).
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций.
 - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов.
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):
- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;

- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАПОЛЯРНЫЙ РИНГ»**

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом

Протокол № ____

От « ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СПШ

«Заполярный ринг»

_____ Д.В. Берсенёв

От « ____ » _____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

или

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

или

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Срок реализации: ____ лет

Составитель:

Фамилия И.О., тренер-преподаватель

Учебно-тематический план
1 год обучения

| № п/п | Раздел | Теория | Практика | Общее кол-во часов |
|-------|------------|--------|------------|--------------------|
| 1. | <i>ОФП</i> | - | <i>158</i> | <i>158</i> |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |

Содержание разделов программы

1.ОФП

Строевые упражнения: построения, перестроения на месте, повороты на месте и в движении, ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений с предметами, подтягивания.

2.СФП

... расписать тематическое содержание занятий по каждому разделу

Учебно-тематический план
2 год обучения

| № п/п | Раздел | Теория | Практика | Общее кол-во часов |
|-------|------------|--------|------------|--------------------|
| 8. | <i>ОФП</i> | - | <i>158</i> | <i>158</i> |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| 11. | | | | |
| 12. | | | | |
| 13. | | | | |
| 14. | | | | |

Содержание разделов программы

1.ОФП

Строевые упражнения: построения, перестроения на месте, повороты на месте и в движении, ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений с предметами, подтягивания.

2.СФП

... расписать тематическое содержание занятий

Приложение № 6

Учебный план (по месяцам)

| Разделы, содержание разделов | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Итого часов |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 15 | 15 | 128 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 43 |
| Техническая подготовка (ТехП) | 9 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 10 | 9 | 3 | 3 | 3 | 94 |
| Тактическая подготовка (ТакП) | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 19 |
| Теоретическая подготовка (ТП) | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 19 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 9 |
| Итого часов в месяц | 26 | 29 | 30 | 28 | 24 | 27 | 28 | 29 | 26 | 21 | 22 | 22 | 312 |