МБУ ДО СШОР
Подписано цифровой подписью: МБУ ДО СШОР
DN: cn=МБУ ДО СШОР, email=shor.murom@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.09.09 11:16:23 +03'00'

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА МУРОМ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва имени А.А. Прокуророва»

(МБУ ДО СШОР)

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР
Протокол от «07» сентября 2026 г. №4

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР
от «09» сентября 2026 г. № 70-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 04 декабря 2025г. №1076)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

г. Муром, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Название программы	4
1.2. Цели и задачи программы	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	27
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2. Учебно-тематический план	29
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	30
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	32
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ	35

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
6.1. Материально-технические условия реализации программы	35
6.2. Кадровые условия реализации программы	36
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	36
Приложения	40-54

I. Общие положения

1. 1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 04 декабря 2025г. №1076 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России 16.07.2026 № 612, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Краткая характеристика вида спорта «Бокс»

Бокс – это контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках, подразделяется на олимпийский и профессиональный. Боксерский поединок проходит в ринге и разделен на раунды. Между раундами у боксеров есть минута отдыха. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста, квалификации боксеров и вида соревнования. Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Реализация Программы по боксу осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

– этап начальной подготовки – 3 года (до года и свыше года);

– учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет;

– этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

– этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс» определяется учреждением самостоятельно.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

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 видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным 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.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенст-вования спортивного мастерства
	1 года	2 года	3 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	

Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам;
- спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности;
- иные виды (формы) обучения, работа по индивидуальным планам.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия поводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач учебно-тренировочных мероприятий.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем организации.

Организация несет расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном учреждением, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официаль-ным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» указывается количество спортивных соревнований в соответствии Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом Владимирской области, календарным планом округа Муром, календарным планом СШОР и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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 Организацией.

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.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке боксеров.

2.3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки

1. 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 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.

СШОР направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта РФ, календарным планом Владимирской области, календарным планом округа Муром, календарным планом СШОР и

соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.5. Иные виды (формы) обучения. Работа по индивидуальным планам.

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении № 8.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5
Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					

Таблица 6.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-15			8-12					4
1.	Общая физическая подготовка	104	122	154	114	131	153	137	155	130
2.	Специальная физическая подготовка	32	52	72	91	120	146	158	180	196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	18	18	18	26	29	40
4.	Техническая подготовка	68	106	142	192	238	281	314	334	346
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	28	43	84	92	101	163	198	250
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	17	20	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	5	11	13	17	17	20	50
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, теоретическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику. Учебный план заполняется Организаций в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице 5.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа тренера-преподавателя начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	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	В течение года

		изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в боксе; - 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;	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,	В течение года

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных	В течение года

		спортсменов;	

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

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Таблица 8

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанностиспортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для

«чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; • «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ» • «Права иобязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил».	по плану	спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/ https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил»; • «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; • «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; • «Допинг-контроль»; • «Система АДАМС».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/ https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	по приглашению организаторов

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.
2. Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.
3. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).
4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения
5. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.

6. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков и молодёжи.

7. Беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в спорте.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 1 года спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 2, 3 годов необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.

Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом и пятом годах обучения учебно-тренировочного этапа спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судей.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Занимающиеся уровня совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ(СС). Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, по основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах ССМ и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Спортсмены в группах ССМ и ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских, областных соревнованиях, соревнованиях внутри спортивной школы.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятий с последующим участием в судействе внутришколь-

			ных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификацион-ную категорию спортив-ного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные задачи
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришколь-ных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положение о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификацион-ную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в Учреждении осуществляет МЦЛФКиСМ, согласно договору о сотрудничестве, в структуре которого организована работа профильных

медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Обучающиеся СШОР проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год, согласно утвержденному графику МЦЛФКиСМ. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

	средств	
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) Естественные и гигиенические;
2) Педагогические;
3) Медико-биологические;
4) Психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть

использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др.

После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) ручной массаж утомленных групп мышц;
2) водные процедуры: душ;
3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
4) обед;
5) послеобеденный сон (1,5-2 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.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности. Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов.

Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течении дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы применительно к этапам подготовки

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- 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;

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

- укрепить здоровье.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3.1.3. 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;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том

числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы, основными формами которого являются: соревнования; сдача обучающимися контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование. Показателями освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются: выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может по решению педагогического совета продолжить спортивную подготовку.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в таблицах для спортсменов, специализирующихся в боксе. Приложения №1, №2, №3, №4.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс»

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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 тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленными в таблицах 6-7.

Этап начальной подготовки (НП).

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой

подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов.

Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах организации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в Приложении № 5 к программе

Совершенствование спортсмена включает в себя виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и психологическую.

4.2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером-преподавателем во время проведения учебно-тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки боксеров происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

4.2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Этот вид подготовки особенно важен на первых тренировочных годах, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка спортсмена (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

4.2.3. Техническая подготовка.

Специальная подготовка боксера осуществляется в двух аспектах: подготовки спортсмена специфике бокса (технике, тактике и т.д.) и совершенствование этих знаний и умений в соответствии с индивидуальными особенностями.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи - победу над противником. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

4.2.4. Тактическая подготовка.

Любой прием бокса имеет свое вполне определенное назначение: удар - ударить, прием защиты - защититься и т.д. Однако каждый прием имеет еще и различные, так сказать, трактовки в разных ситуациях боя: например, один и тот же удар можно выполнить в атакующей, ответной, встречной, опережающей формах; один и тот же прием защиты - в движении вперед, в стороны, назад и т.п. Умение боксера использовать боевые приемы во всех возможных ситуациях - это фундамент его тактического мастерства.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по боксу

1. Общие требования безопасности

- К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

- При проведении спортивных соревнований тренеры-преподаватели обязаны ознакомить участников соревнований с правилами их проведения. Участники соревнований обязаны неукоснительно соблюдать эти правила соревнований.

- На соревнованиях необходимо присутствие медицинского работника для оказания первой помощи пострадавшим.

- Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

- В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- Тренеры-преподаватели и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

- О каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

- В процессе занятий тренер-преподаватель и спортсмен должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

- Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.

- Проверить внешний вид спортсменов.

- После тренировки тщательно проверить зал бокса.

3. Требования безопасности во время занятий

- Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

- Строго соблюдать правила бокса.

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

- Проветрить спортивный зал.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Спортсмен не допускается к учебно-тренировочному процессу или соревнованиям при несоблюдении техники безопасности.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «Бокс». Спортивные дисциплины представлены в Таблице 11.

Таблица №11

Номер-код спортивных дисциплин вида спорта «Бокс»

Весовая категория	Номер код спортивной дисциплины
весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
весовая категория 39 кг	025 056 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Ю
весовая категория 41,5 кг	025 003 1 8 1 1 Ю
весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Д
весовая категория 43 кг	025 004 1 8 1 1 Ю
весовая категория 44,5 кг	025 005 1 8 1 1 Ю
весовая категория 45 кг	025 058 1 8 1 1 Д
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 С
весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 Н
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Б
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 Ф

весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 С
весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 1 8 1 1 С
весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
весовая категория 62 кг	025 017 1 8 1 1 Ю
весовая категория 63 кг	025 018 1 8 1 1 Н
весовая категория 64 кг	025 019 1 6 1 1 Я
весовая категория 65 кг	025 020 1 8 1 1 Ю
весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1 Н
весовая категория 67 кг	025 059 1 8 1 1 Д
весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1 Я
весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 Н
весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1 Я
весовая категория 76 кг	025 027 1 8 1 1 Ю
весовая категория 76+ кг	025 028 1 8 1 1 Ю
весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 Н
весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 90 кг	025 053 1 8 1 1 Ю
весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 91+ кг	025 034 1 6 1 1 А
весовая категория 105 кг	025 054 1 8 1 1 Ю
командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л
весовая категория 47,627 кг	025 036 1 8 1 1 Л
весовая категория 48,988 кг	025 037 1 8 1 1 Л
весовая категория 50,802 кг	025 038 1 8 1 1 Л
весовая категория 52,163 кг	025 039 1 8 1 1 Л
весовая категория 53,525 кг	025 040 1 8 1 1 Л
весовая категория 55,225 кг	025 041 1 8 1 1 Л
весовая категория 57,153 кг	025 042 1 8 1 1 Л
весовая категория 58,967 кг	025 043 1 8 1 1 Л
весовая категория 61,235 кг	025 044 1 8 1 1 Л
весовая категория 63,503 кг	025 045 1 8 1 1 Л
весовая категория 66,678 кг	025 046 1 8 1 1 Л
весовая категория 69,850 кг	025 047 1 8 1 1 Л
весовая категория 72,574 кг	025 048 1 8 1 1 Л
весовая категория 76,203 кг	025 049 1 8 1 1 Л
весовая категория 79,378 кг	025 050 1 8 1 1 Л

Примечание: последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин бокс обозначает пол и возрастную категорию спортсменов:

А - мужчины, юноши;

С - юноши, девушки, женщины;

Ю - юноши;

Я - все категории

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. 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, а также при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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

5.5. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе 2-3 годов наличие 1, 2, 3 юношеских спортивных разрядов;

- на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 года наличие 3, 2, 1 спортивного разряда;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

5.6. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организацией самостоятельно.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 19.05.2026 №484н «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 комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся обеспечиваются:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 6, таблицы 1,2), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем;
- спортивной экипировкой (Приложение № 7, таблицы 1,2), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем;
- обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Предусмотрено медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.

Укомплектованность педагогическими кадрами по виду спорта «бокс» составляет 100%. В настоящее время в МБУ ДО СШОР работает 3 тренера-преподавателя по боксу.

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартам «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 27.04.2023 №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442).

Все тренеры-преподаватели имеют высшее профессиональное образование и высшую квалификационную категорию.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических кадров.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает рост профессиональной компетентности, соответствующей современным требованиям.

Одним из способов реализации непрерывного образования тренеров-преподавателей являются курсы повышения квалификации. Согласно Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» тренер-преподаватель, осуществляющий руководство прохождением лицами спортивной подготовки обязан не реже одного раза в четыре года проходить повышение квалификации (ст. 34.3 закона).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей:

– комплекс информационных ресурсов;

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России № 1076 от 04.12.2025г.

2.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. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.

3. 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.

4. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

5. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.

6. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

7. 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.

8. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н Шустина. – М., 2000.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

10. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/)
2. Официальный интернет-сайт Федерация бокса России (https://rusboxing.ru/).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)
5. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Владимирской области (https://minsport.avo.ru)

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-

тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

6.3.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап 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 может составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

6.3.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и

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

Приложение № 1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30м	с	не более 7,1	не более 7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000м	мин,с	не более 7.21	не более 7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	не менее 4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более 10,5	не более 10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 108	не менее 103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30м	с	не более 6,3	не более 6,5
2.2.	Бег на 1000м	мин,с	не более 6.20	не более 6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
2.7.	Челночный бег 3х10м	с	не более 9,7	не более 10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 128	не менее 118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60м	с	не более 11,1	не более 11,5
3.2.	Бег на 1500м	мин,с	не более 8.30	не более 9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	не менее 6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-

3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +4
3.7.	Челночный бег 3х10м	с	не более 9,2	не более 9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 147	не менее 132
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее 7	не менее 6

Приложение № 2

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60м	с	не более 10,2	не более 10,7
1.2.	Бег на 1500м	мин,с	не более 7.55	не более 8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.7.	Челночный бег 3х10м	с	не более 8,5	не более 8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162	не менее 147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60м	с	не более 9,1	не более 10,2
2.2.	Бег на 2000м	мин,с	не более 9,27	не более 11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	не менее 11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	не менее -
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +8
2.7.	Челночный бег 3х10м	с	не более 7,7	не более 8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193	не менее 162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	не менее 35

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100м	с	не более 14,1	не более 16,9
3.2.	Бег на 2000м	мин,с	-	не более 11,10
3.3.	Бег на 3000м	мин,с	не более 14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 32	не менее 12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	не менее +9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213	не менее 173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 41	не менее 37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 с высокого старта	с	не более 27,0	не более 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	не менее 23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	не менее 240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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 60м	с	не более 8,1	не более 9,5
1.2.	Бег на 2000м	мин,с	не более 8.00	не более 9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 37	не менее 16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 13	не менее
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218	не менее 183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	не менее 44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100м	с	не более 13,2	не более 15,8
2.2.	Бег на 2000м	мин,с	-	не более 9.45
2.3.	Бег на 3000м	мин,с	не более 12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 43	не менее 17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235	не менее 188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 51	не менее 45

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100м	с	не более 13,2	не более 15,8
3.2.	Бег на 2000м	мин,с	-	не более 9.40
3.3.	Бег на 3000м	мин,с	не более 12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 43	не менее 17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 233	не менее 188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 51	не менее 45
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 с высокого старта	с	не более 25,0	не более 25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	не менее 7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	не менее 7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	не менее 24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 303	не менее 297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3	Гонг боксерский электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5	Груша боксерская насыпная (набивная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7	Канат спортивный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	3
9	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12	Мешок боксерский (110 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13	Мешок боксерский (130 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14	Мешок боксерский (150 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15	Мешок боксерский электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21	Насос универсальный с иглой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23	Перекладина навесная	штук	на тренировочный спортивный зал	1

	универсальная			
24	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25	Подвесная система для боксерской груши насыпной/ набивной	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
30	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31	Секундомер электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренажерный зал	1
33	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
34	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
36	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38	Часы информационные	штук	на тренировочный спортивный зал	1
39	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
41	Эспандер ручной	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Иное оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для реализации спортивной подготовки, приобретаемый по решению организации по согласованию с учредителем.

Приложение № 6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Иная спортивная экипировка, необходимая для реализации спортивной подготовки, приобретаемая по решению организации по согласованию с учредителем.

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	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	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
5	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
6	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
7	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9	Протектор паховый	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
10	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

Приложение № 7

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**
Муниципального уровня		
Региональные соревнования		
Чемпионаты и Первенства области		
Первенство ЦФО, Всероссийские соревнования		
Первенство России, Спартакиада		

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**