

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва
«Запад»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Принята на заседании
тренерского (педагогического)
совета от «16» марта 2023 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО МКСШОР «Запад»

А.А. Родионов

«16» марта 2023 г.



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота
Правительства Москвы

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 2D9B9A7AC0578D5152FA1F25D0964041
Владелец: Родионов Артем Анатольевич
Действителен с 03-03-2023 до 26-05-2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «бокс»

Возраст обучающихся: от 9 лет.
Срок реализации программы: 4 года.

Авторы-составители:
Н.А. Страхова, начальник отделения,
Д.В. Горелова, инструктор-методист.

г. Москва, 2023

Оглавление

I. Общие положения	3
1.2. Цель Программы	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
III. Система контроля	32
3.1. Требования к результатам освоения Программы	32
3.2. Оценка результатов освоения Программы	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	35
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	45
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	45
4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	52
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	61
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
6.1. Требования к материально-техническим условиям	62
6.2. Кадровые условия реализации Программы	67
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	77

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 ¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (номер-код – вида спорта «бокс» 025 000 8611 Я)

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 36 кг	025 055 1811Д
весовая категория 38 кг	025 004 1811 Д
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Н
весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Н
весовая категория 44 кг	025 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 47,627 кг	025 036 1 8 1 1 Л
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 Я
весовая категория 48,988 кг	025 037 1 8 1 1 Л
весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 С
весовая категория 50,802 кг	025 038 1 8 1 1 Л
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Ф
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 С

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

весовая категория 52,163 кг	025 039 1 8 1 1 Л
весовая категория 53,525 кг	025 040 1 8 1 1 Л
весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 Я
весовая категория 55,225 кг	025 041 1 8 1 1 Л
весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 1 6 1 1 Я
весовая категория 57,153 кг	025 042 1 8 1 1 Л
весовая категория 58,967 кг	025 043 1 8 1 1 Л
весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
весовая категория 61,235 кг	025 044 1 8 1 1 Л
весовая категория 63 кг	025 018 1 6 1 1 С
весовая категория 63,5 кг	025 003 1 8 1 1 А
весовая категория 63,503 кг	025 045 1 8 1 1 Л
весовая категория 64 кг	025 019 1 6 1 1 Я
весовая категория 65 кг	025 020 1 8 1 1 Ю
весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1 С
весовая категория 66,678 кг	025 046 1 8 1 1 Л
весовая категория 67 кг	025 059 1 8 1 1 А
весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1 Я
весовая категория 69,850 кг	025 047 1 8 1 1 Л
весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 С
весовая категория 71 кг	025 017 1 8 1 1 А
весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
весовая категория 72,574 кг	025 048 1 8 1 1 Л
весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1 Я

весовая категория 76 кг	025 027 1 8 1 1 Ю
весовая категория 76,203 кг	025 049 1 8 1 1 Л
весовая категория 76+ кг	025 028 1 8 1 1 Ю
весовая категория 79,378 кг	025 050 1 8 1 1 Л
весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 Ф
весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Б
весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 86 кг	025 056 1 8 1 1 А
весовая категория 90 кг	025 053 1 8 1 1 Ю
весовая категория 90+ кг	025 054 1 8 1 1 Ю
весовая категория 90,718 кг	025 051 1 8 1 1 Л
весовая категория 90,718+ кг	025 052 1 8 1 1 Л
весовая категория 92 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 92+ кг	025 034 1 6 1 1 А
командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л
интерактивный бокс	025 060 2 8 1 1 Л

Программа разработана ГБУ ДО МКСШОР «Запад» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1357, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом» (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);

- Закон г. Москвы от 15.07.2009 г. № 27 «О физической культуре и спорте в городе Москве» (с изменениями и дополнениями);

- Устав ГБУ ДО МКСШОР «Запад»;

- Приказ Минспорта РФ от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады);

- Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2023 года № 244 «О внесении изменений в нормы, требования и условия их выполнения по соответствующим видам спорта, включенные в Единую всероссийскую спортивную классификацию (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады), утвержденную приказом Минспорта России от 20 декабря 2021 г. N 999»;

- Правила вида спорта «бокс» (утверждены приказом Минспорта России от 23.11.2017 № 1018).

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 года N 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Спортивная подготовка – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства, посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе и спортивных соревнованиях.

1.2. Цель программы.

Целью программы является образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленными на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры и спорта, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке обучающихся и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами

(они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

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

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

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «бокс» и этапам спортивной подготовки,

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций,

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, по решению Тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Порядок зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по разрядам и званиям.

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Разряд
ТЭ-1	3 юношеский
ТЭ-2	2 юношеский
ТЭ-3	1 юношеский
ТЭ-4	3 спортивный
ТЭ-5	1 спортивный, 2 спортивный
ЭССМ	КМС
ЭВСМ	МС

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса, являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, врачебный и медико-педагогический контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий и требования

Таблица № 5

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования 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 официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап Совершенствования	Этап высшего спортив

				спортивной специализации)		спортивного мастерства	ного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»							
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка (%)	45	39	22	15	12	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13	16	18	18	19	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2	3	4	4
4.	Техническая подготовка (%)	30	35	37	35	34	31
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка,	10	8	17	23	24	27

	Психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-	-	2	3	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	3	4	8
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица № 8

№ 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 изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника	В течение года

		<p>спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни 	В течение года

		средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, Другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным план-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 9

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа/фото/ видео
	Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3

					лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	по назначению		Проведение викторины на спортивных мероприятиях в проводимых в организации.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год		Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год		Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

					<p>препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ (приложение № 2)</p> <p>Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение № 3 и № 4)</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.</p>
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
Учебно-тренировочный	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия

этап (этап спортивной специализации)					(приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа/ фото/ видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в проводимых в организации
	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос

		вания антидопинговой культуры»			по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ (приложение № 2) Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение № 5 и № 6) Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.
Этап совершенст вования спортив ного мастерства, Этап высшего спортив ного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучаю щийся	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	Семинар	«Виды	Ответстве	1-2 раза	Согласовать с

		наруше ний антидо пинговых правил» «Проце дура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	нный за антидо пинговое обеспе чение в органи зации	в год	ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
--	--	--	--	-------	---

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Решение задачи инструкторской и судейской практики начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, мастер-классов, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная (разминка), основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Таблица № 10

Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Формы проведения
Учебно-тренировочный	1-й	Овладение терминологией	Беседы, семинары,

этап		и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики, выполнения обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	практические занятия.
	2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в техники выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.
	3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.
	4-й	Умение подбирать основные упражнения	Самостоятельное изучение

		<p>для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.</p>	<p>литературы. Самостоятельные и практические занятия.</p>
	5-й	<p>Умение самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и обще развивающие упражнения, уметь грамотно вести записи в спортивный дневник. Необходимо вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления на соревнованиях.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований для технических видов легкой атлетики,</p>	<p>Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.</p>

		непосредственно выполнять судейство в технических видах легкой атлетики.	
Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	все года	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам.</p> <p>Умение составлять комплексы упражнений для проведения учебно-тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники в избранном виде, грамотно вести записи учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p>Судейство: знать правила и привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах к систематическому судейству соревнований в городских и муниципальных соревнованиях.</p>	<p>Самостоятельное изучение литературы.</p> <p>Самостоятельные и практические занятия.</p>

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации

спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Таблица № 11

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

	средств	
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных

воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но и могут превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза суперкомпенсации.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей легкоатлетов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1. Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2. Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а. гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

в. физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

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

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

III. Система контроля.

3.1. Требования к результатам освоения Программы.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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 «боксе»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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 (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

В соответствии с пунктом 5 статьи 32 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

- Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание	количество	не менее		не менее	

	и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6

2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

**Нормативы 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»**

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-

1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,		

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

1.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	–
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4

3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	44

	(за 1 мин)			
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21

2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

4.1.1. Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокса и овладение приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи - победу над противником и т.д. Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной подготовки;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий настольным теннисом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений. Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу бокса, её отдельных спортивных дисциплин. Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию обучающегося и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Но иногда, юные обучающиеся, достигая высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных обучающихся. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Но здесь, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий настольным теннисом. На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества юных обучающихся наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап

НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающегося.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным обучающимся овладевать основами техники целостного упражнения. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных обучающихся.

Контроль на этапе ЭНП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Врачебный контроль за юными обучающимися предусматривает: углубленное медицинское обследование (1 раз в год):

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе ЭНП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах ЭНП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом избранного вида спорта, спортивной дисциплины в настольном теннисе.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревнованиям, путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

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

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

Основные направления тренировки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более

целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте обучающемуся нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

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

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями. Обучение и совершенствование техники спортивных дисциплин в боксе.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует

учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

Система контроля на этапе ТЭСС должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности обучающихся. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения обучающихся.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Необходимо вырабатывать у обучающихся оптимизм к трудностям в соревновательных условиях и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревнований.

4.1.3. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На этапах СС и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапах СС и ВСМ: выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в настольном теннисе;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности; Этапы СС и ВСМ определены зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС на этапе СС и МСМК на этапе ВСМ), участие в международных спортивных

соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в учебно-тренировочном процессе этапа СС и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию обучающихся на данных соревнованиях. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных обучающихся выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на учебно-тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение обучающегося в различных условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами микроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности обучающегося.

Система контроля и зачётные требования Программы.

Система контроля и зачётные требования Программы должны включать конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки обучающихся. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя

довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры России; комплексная научная группа (КНГ) созданная при сборных командах России по боксу, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты Федерального медико-биологического агентства (далее – «ФМБА»).

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного обучающегося, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на юного обучающегося. Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерским составом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки. Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки.

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.

вида спорта и его развитие			Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике

	элементам техники и тактики вида спорта			их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортив	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет	≈ 600/960		

ной специа лизации)	обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревнова	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося.

	тельной деятельности, самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного	≈ 1200		

спортивного мастера	мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования

	как многокомпонентный процесс			системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	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 переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования

	как многокомпонентный процесс			системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	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 переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			<p>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.</p>
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

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.

Осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса,

рассчитанного на 52 недели в год, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к материально-техническим условиям.

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

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 17

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2

35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

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

Таблица № 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наиме	Еди	Расчет	Этапы спортивной подготовки

п/п	нование	ница изме рения	ная едини ца	Этап начальной подготовки		Учебно- трениро вочный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенст вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластич ный	штук	на обу чаю щего ся	–	–	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксер ки)	пар	на обуч ающ егося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортив ный трениро вочный	штук	на обу чаю щего ся	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортив ный ветроза щитный	штук	на обу чаю щего ся	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортив ный парад ный	штук	на обу чаю щего ся	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерс кая	штук	на обу чаю щего ся	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки	пар	на	–	–	1	1	1	1	1	1

	утепленные		обучающегося								
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

16.	Футболка утеплен ная (толстов ка)	штук	на обу чаю щего ся	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обу чаю щего ся	–	–	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерс кий	штук	на обу чаю щего ся	–	–	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерс кая	штук	на обу чаю щего ся	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

Спортивные сооружения, на которых учреждением осуществляется учебно-тренировочный процесс в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности:

Таблица № 20

№	Наименование учреждения	Адрес учреждения	округ	Вид спорта
1	ГБПОУ КАС № 7	г. Москва, Коровинское шоссе, д.28	САО	Бокс
2	ГБУ ДО МКСШОР «Запад»	г. Москва, ул. Гришина д.8, корп.3	ЗАО	Бокс

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также

на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный N 54519, действует до 31.08.2023), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 года N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25 мая 2023, регистрационный № 73442, вступает в силу 01.09.2023), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России от 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В соответствии с частью 2.1 статьи 34.3 Федерального закона от 01.12.2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана обеспечить не реже одного раза в четыре года повышение квалификации тренеров-преподавателей (тренеров-преподавателей по адаптивному спорту), осуществляющих руководство прохождением лицами спортивной подготовки.

Пример программы мероприятия «Веселые старты».

Целевая аудитория:

- обучающиеся этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры;

- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;

- роль правил в спорте;

- важность стратегии;

- необходимость разделения ответственности;

- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость.



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант.

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

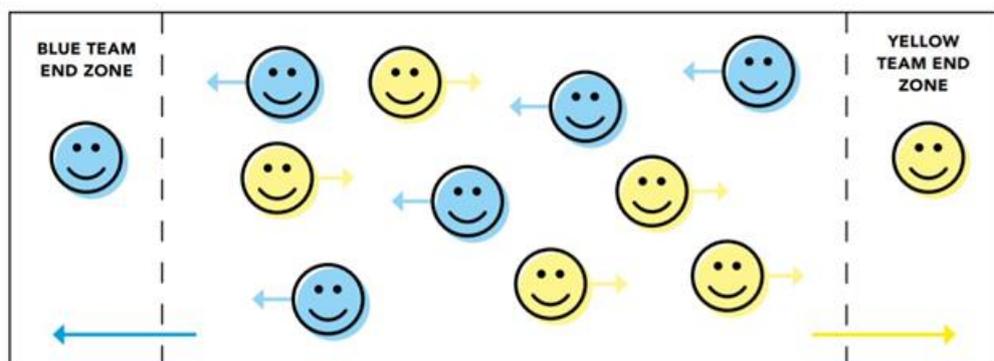
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

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

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте.



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

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

3. Ценности спорта.

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

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

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра.

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «БОКС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Приложение № 2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- обучающиеся всех уровней подготовки;

- персонал обучающихся (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности:

- обучающийся несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список:

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью обучающегося; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты;

- маскирует использование других запрещенных субстанций;

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов:

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.).

4. Опасность БАДов:

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;

- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ:

- критерии получения разрешения на ТИ;

- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года).

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия).

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

Программа для родителей (1 уровень) Целевая аудитория:

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

Направлена на:

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

План презентации/доклада (на основе презентации):

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

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года).

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия).

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

Программа для родителей (2 уровень) Целевая аудитория:

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

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со обучающимися в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом обучающегося, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил;
- ответственность обучающегося и персонала обучающегося за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года).

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт по боксу, утвержденный приказом Министерства спорта № 1055 от 22.11.2022 г.

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

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

4. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Устав ГБУ ДО МКСШОР «Запад»;

7. Приказ Министерства спорта РФ от 03.09.2022г. № 634;

8. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» № 999 от 30 октября 2015 года;

9. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 года N 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

10. Приказ Минтруда России № 191н от 28 марта 2019 года «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрированного в Минюсте России №54519 от 25 апреля 2019 года), действует до 31.08.2023;

11. Приказ Минтруда России № 362н от 27 апреля 2023 года «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрированного в Минюсте России № 73442 от 25 мая 2023 года), вступает в силу с 01.09.2023.

12. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва;

13. Распоряжение Департамента спорта города Москвы № 196 от 20 июня 2022 г. Об утверждении Порядка приема лиц в подведомственные

Департаменту спорта города Москвы учреждения, осуществляющие спортивную подготовку;

14. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. 2004г.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-портал (<http://www.consultant.ru/>)
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ (<https://minsport.gov.ru>)
3. Официальный сайт Департамента спорта города Москвы
<https://www.mos.ru/moskomsport/>
4. Официальный сайт антидопингового агентства rusada.ru
5. Официальный сайт Центра сборных технологий <https://cst.mossport>