

Оглавление

[**I. Общие положения** 3](#_Toc143526236)

[**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3](#_Toc143526237)

[**Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** 3](#_Toc143526238)

[**2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** 5](#_Toc143526239)

[**3.Характеристика вида спорта «бокс» и отличительные особенности спортивных дисциплин** 7](#_Toc143526240)

[**II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»** 12](#_Toc143526241)

[**1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** 12](#_Toc143526242)

[**2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** 15](#_Toc143526243)

[**3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:** 16](#_Toc143526244)

[**4. Учебно-тренировочные занятия** 17](#_Toc143526245)

[**5. Учебно-тренировочные мероприятия.** 18](#_Toc143526246)

[**6. Годовой учебно-тренировочный план** 21](#_Toc143526247)

[**7. Календарный учебно-тренировочный график** 26](#_Toc143526248)

[**III. Система контроля** 35](#_Toc143526249)

[**1.Требования к результатам освоения (прохождения) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися** 35](#_Toc143526250)

[**IV.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** 38](#_Toc143526251)

[**V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** 39](#_Toc143526252)

[**VI.** **Материально-техническая база.** 42](#_Toc143526253)

[**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»** 45](#_Toc143526254)

[**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»** 47](#_Toc143526255)

[**План мероприятий по предотвращению допинга в спорте.** 52](#_Toc143526256)

[**Примерный** **перечень информационного обеспечения** 57](#_Toc143526257)

# **I. Общие положения**

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

# **Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся) на начальном этапе, учебно-тренировочного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта России от 22.11.2022 г. № 1055 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП). Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

 Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивная школа г. Славгорода.

 Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

 - приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 - приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022

№ 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.11. 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 20.12.2022 № 71712 ,

 - приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказа Министерства Здравоохранения Российской федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (в ред. от 22.02.2022 г.)

-других правовых актов в области образования и спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При составлении Программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

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

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

# **2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка спортивного резерва сборных команд России по виду спорта «бокс».

 Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

**-** организация тренировочного, методического воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организация и осуществление специализированной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд города Славгорода

- формирование спортивного мастерства боксёров, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

 Основными задачами этапа начальной подготовки являются

 -оздоровительные:

 -укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- привитие навыков здорового образа жизни через потребность
в систематических занятиях физкультурой и спортом

образовательные:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса обучающихся к систематическим занятиям спортом;

- формирование умений выполнять учебные задания

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

спортивные:

 -всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 -формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 -формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

 -повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

- освоение основ техники по виду спорта«бокс»;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;

- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе.

На учебно-тренировочном этапе задачи спортивной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся:

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.

образовательные:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;

- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «бокс»;

- владение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»*;*

- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;

- знание антидопинговых правил

спортивные:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ставятся задачи;

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта бокс;

- достижение (подтверждение) уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), соответствующего требованиям ФССП по виду спорта биатлонна данном этапе подготовки;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе планов, разработанных в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и Программы.

# **3.Характеристика вида спорта «бокс» и отличительные особенности спортивных дисциплин**

 Бокс (от [фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) boxe – «бокс» и boxeur – «боксер», которые происходят от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) to box — «драться на ринге», «боксировать») – олимпийский контактный вид [спорта,](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [единоборство,](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Единоборство&action=edit&redlink=1) в котором спортсмены наносят друг другу [удары кулаками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC) обычно в [специальных перчатках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81%D1%91%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8) в боксерском ринге[.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81%D1%91%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8) [Рефери](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B8_%28%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%29) контролирует бой, который длится 3 раунда.  Судьи оценивают боксеров, присуждая победу в каждом раунде на основе доминирования на ринге и на основе технического и тактического превосходства в бою. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд ([нокаут)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%83%D1%82); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута.

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

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Подготовка боксера – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки обучающихся Спортивной школы и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении

планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания учебно-тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовки (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в спортивных соревнованиях), боксеры делятся на следующие возрастные группы, в соответствии с Правилами вида спорта «бокс», утвержденных приказомМинистерства спорта России от 23.11.2017 № 1018 (ред. от 19.10.2021 г.) (Таблица № 1).

Таблица № 1

**Возраст и наименование группы боксеров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование группы  | Возраст |
| 1 | Юноши и девочки младшего возраста | 12 лет |
| 2 | Юноши и девочки среднего возраста | 13 – 14 лет |
| 3 | Юноши и девушки старшего возраста | 15 –16 лет |
| 4 | Юниоры и юниорки | 17 – 18 лет |
| 5 | Юниоры | 19 – 22 года |
| 6 | Мужчины и женщины («Элита») | 19 – 40 лет |

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

(Таблица № 2).

Таблица № 2

**Возраст, количество боев и обязательный перерыв до следующих**

**соревнований у боксеров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество боев,проведенныхна соревнованиях | Обязательный перерыв до следующих соревнований |
| Юноши и девочки младшего возраста12 лет | 2 боя | не менее 30 дней |
| Юноши и девочки среднего возраста13 – 14 лет | 3 боя и более | не менее 20 дней |
| Юноши и девушки старшего возраста15 –16 лет | 3 боя и более | не менее15 дней |
| Юниоры и юниорки17 – 18 лет | 3 боя и более | не менее 10 дней |

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом. Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации(ЕВСК) (Таблица № 3)[[2]](#footnote-2)

Правила вида спорта «бокс» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 N 1018) (ред. от 19.10.2021) доступны по следующей ссылке: <https://dussh-zaozernyi.ru/upload/000/u2/e/f/pravila-vida-sporta-boks-utv-prikazom-minsporta-rossii-o.pdf>

Таблица № 3

**Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Весовые категория | Юноши13 - 14 лет | Девочки13 - 14 лет | Юноши и девушки15 - 16 лет | Женщины19 - 40 лет и юниорки17 - 18 лет,19 - 22 года | Мужчины 19 - 40 лети юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года |
| до кг | до кг | до кг | до кг | до кг |
| Перваясупернаилегчайшая |  | 34 - 36 |  |  |  |
| Втораясупернаилегчайшая |  | 38 |  |  |  |
| Первая суперлегчайшая | 37 - 40 | 40 | - | - | - |
| Вторая суперлегчайшая | 42 | 42 | - | - | - |
| Третья суперлегчайшая | 44 | 44 | - | - | - |
| Суперлегчайшая | 46 | 46 | 44 - 46 | - | - |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 48 | 45 - 48 | 46 - 48 |
| Наилегчайшая | 50 | 51 | 50 | 50 | 51 |
| Первая легчайшая | 52 | - | 52 | 52 | 54 |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 54 | 57 |
| Полулегкая | 57 | 57 | 57 | 57 | 60 |
| Легкая | 60 | 60 | 60 | 60 | 63,5 |
| Первая полусредняя | 63 | 64 | 63 | 63 | 67 |
| Вторая полусредняя | 66 | - | 66 | 66 | 71 |
| Первая средняя | 70 | 70 | 70 | 70 | 75 |
| Средняя | 75 | - | 75 | 75 | 80 |
| Полутяжелая | 80 | - | 80 | 81 | 86 |
| Тяжелая | 90 | - | 80+ | 81+ | 92 |
| Супертяжелая | - | - | - | - | 92+ |

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

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

 Вспомогательные помещения решаются составом и типоразмерами, приведенными в разделе «Вспомогательные помещения».[[3]](#footnote-3)

При расположении залов и арен для бокса в составе спортивных центров, комплексов, многофункциональных спортсооружений с залами для различных видов спорта формируются общие вспомогательные, обслуживающие и технические помещения.

# **II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

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

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

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

 - на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - неограниченно;

- на этапе высшего спортивного мастерства – неограниченно.

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по боксу представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сроки реализации программы по виду спорта «бокс» на этапах подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

 При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки Организация учитывает: возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке; спортивных результатов и возраста обучающихся.

 На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 9 лет, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

 Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки – 12-15 человек.

На учебно-тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в группы на учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) подготовки осуществляются при условии посещения обучающимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

 На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бокс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этапе совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, не моложе 14 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, выполнившие норматив Мастера спорта. Возраст спортсменов не ограничивается при стабильности их результатов, соответствующих требованиям данного этапа подготовки.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) 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 подготовки по виду спорта «бокс».[[4]](#footnote-4)

# **2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, техникой, тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

 В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по

объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В Таблице № 5 предоставлены объемы тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

**Таблица № 5**

**Объем дополнительной программы спортивной подготовки**

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

# **3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

Основными формами осуществления спортивной подготовки в Организации являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно–тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- контрольные мероприятия;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

- инструкторская и судейская практика;

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

# **4. Учебно-тренировочные занятия**

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

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

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

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

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

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

 в часах 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.

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

 В целях сохранения жизни и здоровья обучающихся Организации меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс».

# **5. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 6).

Таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 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 |

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

Число участников учебно-тренировочных мероприятий:

- по общей и (или) специальной физической подготовке составляет не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.

- восстановительных мероприятий определяется в соответствии с количеством обучающихся, принимающих участие в спортивных соревнованиях.

- комплексного медицинского обследования определяется в соответствии с планом проведения данного специального учебно-тренировочного мероприятия.

- учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе;

- просмотрового учебно-тренировочного мероприятия определяется в соответствии с правилами приема Организации.

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

# **6. Годовой учебно-тренировочный план**

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

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

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

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

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

мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Учебный-тренировочный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 9 к программе.

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |
| --- |
| Таблица № 9 |
| № п/п  | Виды подготовки  | Этапы и годы 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  |
| Недельная нагрузка в часах  |
| 4,5-6  | 6-8  | 10-14  | 20-24  | 24-32  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах  |
| 2  | 2  | 3  | 4  | 4  |
| Наполняемость групп (чел) не менее |
| 10 | 8 | 8 | 4 | 1 |
| 1.  | Физическая подготовка:  | 99-124  | 124-140  | 160-180  | 200-202  | 166-200  | 120-144  |
| Общая физическая подготовка  | 55-77  | 77-90  | 80-90  | 90-90  | 66-84  | 50-60  |
| Специальная физическая подготовка | 44-47  | 47-50  | 80-90  | 110-112  | 100-116  | 70-84  |
| 2.  | Техническая подготовка  | 80-100  | 102-126  | 160-192  | 220-240  | 270-320  | 320-350  |
| 3.  | Тактическая подготовка  | 2-8  | 8-25  | 50-60  | 80-90  | 120-150  | 170-180  |
| 4.  | Психологическая подготовка  | 2-8  | 8-25  | 30-35  | 50-80  | 101-130  | 116-150  |
| 5.  | Теоретическая подготовка  | 12-20  | 20-30  | 30-30  | 40-45  | 30-35  | 40-80  |
| 6.  | Аттестация  | 6-6  |  | 6-6  | 16-16  | 16-30  | 24-30  | 24-30  |
| 7.  | Соревновательная деятельность  | 2-3  |  | 3-5  | 30-35  | 36-40  | 80-86  | 110-200  |
| 8.  | Инструкторская практика  | 0  |  | 0  | 15-20  | 20-20  | 17-20  | 35-60  |
| 9.  | Судейская практика  | 0  |  | 0  | 15-20  | 20-23  | 17-20  | 30-60  |
| 10  | Восстановительные мероприятия  | 4-6  |  | 6-12  | 30-35  | 35-40  | 80-100  | 109-144  |
| 11.  | Медицинское обследование  | 4-6  |  | 4-6  | 8-8  | 8-8  | 6-8  | 15-40  |
|  |  | Вариативная часть, формируемая Организацией:  |  |  |
| 12.  | Самоподготовка  | 23-31  |  | 31-41  | 60-72  | 83-93  | 104-124  | 124-166  |
| 13.  | Интегральная подготовка  | 0  |  | 0  | 20-25  | 24-25  | 25-25  | 35-60  |
| Общее количество часов в год  | 234-312  |  | 312-416  | 624-728  | 832-936  | 1040-1248  | 1248-1664  |

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

 1. Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного материала в многолетнюю подготовку, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам и планах конспектах тренировочных занятий.

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

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по боксу;
* формирование мотивации для занятий боксом;
* укрепление здоровья спортсменов;
* обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям; - воспитание морально-волевых, этических качеств.

 3 на этапе совершенствования спортивного мастерства:

* индивидуализация тренировочного процесса;
* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств,

технической, тактической и психологической подготовки;

* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов;
* дальнейшее совершенствование психологических качеств.

 3) на этапе высшего спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Многолетняя подготовка боксеров осуществляется на основе следующих принципов:

1. комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
2. преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
3. вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики спортсмена:

* спортивно-технические показатели по этапам (годам);
* планируются основные средства тренировки;
* объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
* количество соревнований;

Отмечаются те стороны подготовленности спортсменов, на которых следует сосредоточить основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

 Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню их развития данной группы.

 Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

 Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

 Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

# **7. Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Учебно-тренировочный график для учебно-тренировочных групп.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на учебно-тренировочном этапе подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам тренировочных занятий. В боксе разработана следующая классификация средств физической подготовки общей и специальной направленности. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

При подготовке боксеров используются упражнения, представленные в классификации.

1. Классификация и систематизация средств тренировки в боксе характеризующиеся активной деятельностью (физические упражнения)

1. Общая физическая подготовка (ОФП)
	1. Общие развивающие упражнения (ОРУ)
		1. Подвижные игры (ПИ)
		2. Стретчинг (С)
		3. Упражнения с предметом (УП)
		4. Упражнения на скакалке (СК)
		5. Упражнения с теннисным мячом (ТМ)
		6. Упражнения с изменением окружающей среды (ОС)
	2. Упражнения других видов спорта
		1. Гимнастические упражнения (ГУ)
		2. Легкоатлетические упражнения (ЛУ)
		3. Спортивные игры (СИ)

 1.3.4 Упражнения прикладных видов спорта

* 1. Атлетические упражнения (АУ)

1.3. 1 Упражнения с внешним отягощением (УВО)

 1.3.2 Упражнения с отягощением (собственный вес) (УСВ)

1. Специальная физическая подготовка (СФП)
	1. Специальные подготовительные упражнения (СПУ)
		1. Бой с тенью» (БТ)
		2. Школа бокса» (ШБ)
		3. Сопряжённые (с отягощением) имитационные упражнения (СИУ)
	2. Упражнения на снарядах (СН)
		1. Упражнения на мешке (М)
		2. Упражнения на пневматической груше (ПГ)
		3. Упражнения на насыпной груше (НГ)
		4. Упражнения с грушей на растяжке (ГР)
		5. Упражнения на настенной подушке (НП)
		6. Упражнения на лапах (Л)
		7. Упражнения на тренажёрах (Т)
	3. Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)
		1. Упражнения в парах (УП)
		2. Условные бои (УБ)
		3. Вольные бои (ВБ)

2.3 Соревновательные упражнения (СУ)

* + 1. Соревновательный бой (СБ)
		2. Спарринг (СП)

 Важнейшими компонентами построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения и недельным циклам. Планы-графики для учащихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп (спортивной специализации) (1-3 годы), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства представлены в Приложении № 1 к программе.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Воспитательная работа** – обязательный аспект деятельности современного

доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры.

Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера- преподавателя и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ребенка. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участия в соревнованиях.

При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности обучающихся, в эти моменты у него могут проявляться слабоволие и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в сети «Интернет» на официальном сайте школы. Тем самым обучающиеся получают информацию о лучших спортсменах школы и района. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный приём новых спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность ребенка. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п. | Направлениеработы | Мероприятия | Срокипроведения |
| **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
 | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
 |  |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:* освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;
* составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе;
 | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здоровогообраза жизни и безопасного поведения на объектах. | Дни и недели здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:* формирование знаний и умений

в проведении и участии дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
 | Сентябрь«Неделя безопасности» ОктябрьМероприятия по ГО и ЧС. Антитеррор.НоябрьНеделя «Спорт- альтернатива пагубным привычкам»Декабрь Широкомасштабная акция«Безопасная зимняя дорога»Апрель Мероприятия посвященные «Дню здоровья и 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 | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знаниеспособов закаливания и укрепления иммунитета); |  |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
|  | 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 видаспорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов насоревнованиях. | Теоретическая подготовка Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. | Сентябрь Единый деньсолидарности в борьбе с терроризмом.Ноябрь День народного единстваДекабрьНеделя воинской славы Мероприятия ко Дню Конституции России ФевральМесячник спортивно- массовой и патриотической работы Освобождение района от немецко-фашистских захватчиковМайНеделя Победы |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** |
|  | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:* формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;
* развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры

спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; | Август Деньфизкультурника Международный день бокса |

**Этап начальной подготовки.**

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

**Учебно-тренировочный этап.**

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как, бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

 На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по развитию мотивации к достижению результата. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, влияя на это желание, можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнение двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Настойчивость. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунду в вольных боях, и в упражнении со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спрутовую» работу на снарядах.

# **III. Система контроля**

# **1.Требования к результатам освоения (прохождения) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися**

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

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

**На этапе начальной подготовки:**

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня -спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором
и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная
с четвертого года;

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

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

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.

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

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

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

 **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:**

 Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: 1. определение уровня общей физической подготовленности, 2. определение специальной физической подготовленности, 3. определение технической подготовленности. Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТЭ свыше 2-х лет и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этапы спортивной подготовки приведены в приложении № 7 к Программе.

# **IV.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

1. 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.
2. 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.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду
субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

# **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой
и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[5]](#footnote-5);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

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

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

 Нормы обеспечения процесса спортивной подготовки оборудованием и экипировкой приведены в Приложении № 5 и Приложении № 6 к настоящей Программе.

**Кадровые условия реализации Программы:**

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

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

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

1. **Материально-техническая база.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудованияи спортивного инвентаря | Единица измерения  | Количество изделий  |
|  | Барьер легкоатлетический  | штук  | 5 |
|  | Брусья навесные на гимнастическую стенку  | штук  | 2 |
|  | Весы электронные (до 150 кг) | штук  | 1 |
|  | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект  | 4 |
|  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект  | 2 |
|  | Гонг боксерский электронный | штук  | 1 |
|  | Гриф для штанги изогнутый | штук  | 1 |
|  | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук  | 1 |
|  | Груша боксерская насыпная/набивная | штук  | 3 |
|  | Груша боксерская пневматическая | штук  | 3 |
|  | Зеркало настенное (1x2 м) | штук  | 6 |
|  | Канат спортивный  | штук  | 2 |
|  | Лапы боксерские | пар  | 3 |
|  | Лестница координационная (0,5x6 м) | штук  | 2 |
|  | Мат гимнастический  | штук  | 4 |
|  | Мат-протектор настенный (2x1 м) | штук  | 24 |
|  | Мешок боксерский (120 см) | штук  | 3 |
|  | Мешок боксерский (140 см) | штук  | 3 |
|  | Мешок боксерский (160 см) | штук  | 3 |
|  | Мешок боксерский электронный | штук  | 3 |
|  | Мяч баскетбольный  | штук  | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект  | 3 |
|  | Мяч теннисный | штук  | 15 |
|  | Насос универсальный с иглой  | штук  | 1 |
|  | Палка железная прорезиненная «бодибар»(от 1 кг до 6 кг) | штук  | 10 |
|  | Перекладина навесная универсальная  | штук  | 2 |
|  | Платформа для груши пневматической | штук  | 3 |
|  | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект  | 1 |
|  | Подвесная система для мешков боксерских | комплект  | 1 |
|  | Подушка боксерская настенная | штук  | 2 |
|  | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук  | 2 |
|  | Полусфера гимнастическая  | штук  | 3 |
|  | Ринг боксерский  | комплект  | 1 |
|  | Секундомер механический  | штук  | 2 |
|  | Секундомер электронный  | штук  | 1 |
|  | Скакалка гимнастическая  | штук  | 15 |
|  | Скамейка гимнастическая  | штук  | 5 |
|  | Снаряд тренировочный «пунктбол» | штук  | 3 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей  | штук  | 1 |
|  | Стенка гимнастическая  | штук  | 6 |
|  | Стойка для штанги со скамейкой  | комплект  | 1 |
|  | Татами из пенополиэтилена «додянг»(25 мм x 1 м x 1 м) | штук  | 20 |
|  | Тумба для запрыгивания разновысокая  | комплект  | 1 |
|  | Урна-плевательница  | штук  | 2 |
|  | Часы информационные  | штук  | 1 |
|  | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект  | 1 |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |
|  | Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см | комплект | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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 трнировочные (14 унций) | пар  | 15  |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар  | 15  |
| 6. | Шлем боксерский  | штук  | 30  |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |
| 7. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 12 |
| 8. | Шлем боксерский  | штук | 12 |
| 9. | Усеченные перчатки | пар | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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 трнировочные (14 унций) | пар  | 15  |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар  | 15  |
| 6. | Шлем боксерский  | штук  | 30  |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |
| 7. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 12 |
| 8. | Шлем боксерский  | штук | 12 |
| 9. | Усеченные перчатки | пар | 12 |

# **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 № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежана 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 № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 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 |

**План мероприятий по предотвращению допинга в спорте.**

Реализация плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним осуществляется в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;

ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Целевая аудитория | Вид программы | Тема | Ответственный за проведения мероприятия | Сроки проведения |
| **Все этапы спортивной подготовки** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[[6]](#footnote-6)
 |  |  |  |
| **Этап начальной подготовки** | Веселые старты | «Честная игра» |  |  |
| Семинар для спортсменов и тренеров ГБУ города Севастополя «СШОР № 4 по боксу» | «Виды нарушений антидопинговых правил» |  |  |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» |  |  |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации** | Семинар | "Общероссийские антидопинговые правила" «Виды нарушений антидопинговых правил» |  |  |
| Семинар  | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» |  |  |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |  |  |
| Семинар  | «Виды нарушений антидопинговых правил» |  |  |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |  |  |
| Веселые старты | «Честная игра» |  |  |
| **Спортсмены (всех этапов спортивной подготовки), школьники (10 - 15 лет), болельщики, любители спорта** | Викторина | Антидопинговая викторина "Играй честно" |  |  |
| **Руководители федераций** | Семинар | "Профилактика нарушений антидопинговых правил", "Устройство системы антидопингового обеспечения на региональном уровне" |  |  |
| 1. **Этап совершенствования спортивного мастерства,**
2. **Этап высшего спортивного мастерства**
 | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» |  |  |
| Семинар | «Процедура допинг-контроля» |  |  |
| Семинар | «Подача запроса на ТИ» |  |  |
| Семинар | Система «АДАМАС» |  |  |
| **Руководители спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, ЦСП города Севастополя** | Семинар | "Ключевые аспекты антидопинговой деятельности", "Профилактика нарушений антидопинговых правил" |  |  |
| **Врачи / Массажисты / Психологи** | Вебинар | "Роль медицинского персонала в процессе антидопингового обеспечения", "Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил" |  |  |
| **Руководители федераций, спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, ЦСП города Севастополя** | Семинар (очный либо посредством видеоконференцсвязи) | "Современное устройство мировой системы борьбы с допингом", "Борьба с допингом в РФ, развитие региональных программ по профилактике нарушений антидопинговых правил" |  |  |
| **Родители** | Вебинар | "Важные аспекты антидопинговой деятельности и определение роли родителей в воспитании спортсменов" |  |  |
| **Все этапы спортивной подготовки** | Антидопинговая викторина | «Играй честно» |  |  |

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами,

**Примерный** **перечень информационного обеспечения**

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г.

Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

1. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
2. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. … докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
3. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
4. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
5. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
7. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
1. [↑](#footnote-ref-1)
2. "Правила вида спорта "бокс"(утв. приказом Министерство спорта России от 23.11.2017 N 1018)(ред. от 19.10.2021) [↑](#footnote-ref-2)
3. Система нормативных документов в строительстве. Свод правил по проектированию и строительству "СП 31-112-2004. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ. Часть 1" (одобрен и рекомендован к применению Письмом Госстроя РФ от 30.04.2004 N ЛБ-322/9 и Приказом Росспорта

от 26.02.2005 N 24) [↑](#footnote-ref-3)
4. П4. Приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [↑](#footnote-ref-4)
5. [↑](#footnote-ref-5)
6. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. [↑](#footnote-ref-6)