

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» КИМРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа №1»
Протокол № _____
От «01» 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО «Спортивная школа №1»
СИ.Боровикова
Приказ № _____ от _____
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная(спортивно-оздоровительный этап)

Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации программы: до 1 года

Количество часов в год: 144/216 (36 недель)

Разработчики:

Романова И.Б зам. директора по УСП;
Майорова В.В. старший инструктор-методист;
Косыркина Л.Б. инструктор-методист;
Кузьменко Р.О. тренер-преподаватель;

Кимры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика группы видов спорта	4
1.2.	Отличительные особенности и специфика организации обучения	8
1.3.	Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	14
2.	Учебный план	15
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по видам подготовки	15
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения	16
3.	Методическая часть	16
3.1	Содержание и методика работы по видам подготовки	16
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	29
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	32
4.	Система контроля и нормативные требования	33
4.1	Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы.	33
4.2	Методические указания по организации тестирования обучающихся.	34
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	35
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	38
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по боксу реализуется в МАУДО «Спортивная школа №1» (далее - Учреждение), имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждёнными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 2021 г.;
- Постановлением Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 (ред. от 12.09.2022) «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (далее – Программа) учитывались нормативные документы Кимрского муниципального округа Тверской области, а также Устав МАУДО «Спортивная школа №1».

1.1. Характеристика группы видов спорта бокс:

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов спортивно-оздоровительной группы. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор по дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта бокс.

Специфика организации занятий заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с тренировочными

этапами и годами, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Основная цель программы

Реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу учебно-тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачами: дополнительной общеобразовательной программы с элементами вида спорта являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике бокса;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовка и выполнение контрольных нормативов;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «бокс» выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационно-образовательной среды. Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «бокс» способствует вовлечению детей в тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует

повышению самооценки. Освоение программы обучающихся расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 лет до 17 лет. Минимальный возраст детей для зачисления составляет - 7 лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы «бокс - весь период.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; овладение навыками бокса; формирование знаний по здоровому образу жизни.

1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта увеличился и играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы в ее социальной направленности.

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям боксом и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Педагогическая **целесообразность** Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся— системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике боксом основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития физических способностей, предпосылок физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости.

Программа предусматривает дифференцированный и личноно - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы её достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры развивать физические способности. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка. Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, и соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Также при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях боксом.

Срок реализации Программы — один год. Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения по физическому воспитанию обучающихся с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Цель Программы — создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи Программы:

- формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;
- формировать общую культуру обучающихся.

Структура Программы близка к структуре дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта в целях преемственности учебно-тренировочного процесса, соответствует нормативно-правовым документам функционирования спортивных школ, основополагающим принципам построения спортивной тренировки и анализа и включает в себя следующие разделы:

- титульный лист; пояснительную записку; учебный план; методическую часть; систему контроля и нормативные требования; перечень информационного обеспечения; план физкультурных мероприятий; список литературы. Каждый раздел Программы в свою очередь, содержит основные компоненты, раскрывающие её содержание

Так, в Пояснительной записке Программы дается характеристика бокса, раскрываются отличительные особенности, и специфика организации обучения; приводится структура системы подготовки, обозначается минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Учебный план Программы отображает:

- продолжительность и объемы реализации видов подготовки;
- соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения.

В методической части Программы раскрываются:

- содержание и методика работы по видам подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к результатам реализации Программы; комплексы контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы; методические указания по организации тестирования обучающихся раскрывает раздел Программы «Система контроля и нормативные требования».

В Перечне информационного обеспечения приводится список литературных источников, перечень аудио-видео визуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, Программа последовательно детализирует содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе и ориентирована на целевые подходы Учреждения к физическому воспитанию детей. При разработке Программы учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4. 3648-20», возрастные физиологические особенности обучающихся и личный опыт тренеров-преподавателей при работе на спортивно-оздоровительном этапе обучения боксу.

Также при разработке Программы учтены:

- возможности образовательной среды Учреждения;
- **материально-техническое обеспечение** учебно-тренировочного процесса: в Учреждении созданы комфортные условия для обучающихся: есть спортивный зал, стадион, душевые, видео демонстрационная аппаратура.

Учебно-тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа организуется с обучающимися в течение учебного года. Учебный год начинается с 01 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным с учётом периода летнего отдыха обучающихся - 36 недель. Программой предусмотрены следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в физкультурных мероприятиях.

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

В рамках реализации Программы, за состоянием здоровья обучающихся осуществляется **медицинский контроль**. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность их жизни и здоровья. Результаты медицинских наблюдений используются тренером – преподавателем для коррекции индивидуальной подготовки обучающихся, в соответствии с их возрастом и уровнем физического развития и физической подготовки. Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту их жительства один раз в год. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения их потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование учебно-тренировочных групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также учитываются определенные соматические и морфофункциональные особенности возраста обучающихся (детей и взрослых). В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер в целях сохранения их здоровья.

Для эффективного обучения в рамках реализации Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса, в ходе которого используются материально-технические средства, которые по целевому назначению разделены на три группы: демонстрационная аппаратура, регистрационная аппаратура, оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это электронные образовательные ресурсы, макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры и др.приборы.

Оборудование - включает специальное оборудование по боксу.

Учебно-тренировочный процесс проводится в спортивном зале и на открытом воздухе. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием технико-тактической подготовки по виду спорта.

1.3. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Подготовка обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рассматривается как единый педагогический процесс обучения и воспитания, направленный в дальнейшем на достижение высоких результатов в избранном виде спорта на дальнейших этапах спортивной подготовки.

Содержание Программы выстраивается, прежде всего, на педагогических принципах, которые направлены на физическое воспитание личности ребенка и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также на основе единых дидактических принципов обучения и воспитания и содействует успешному решению задач по физическому воспитанию обучающихся. Подготовка обучающихся на

спортивно - оздоровительном этапе осуществляется согласно лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп по боксу

Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю
7	10	6

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ

2.1. Продолжительность и объемы реализации видов подготовки в год

№ п/п	Наименование	Количество часов	
		Теоретическая подготовка Практическая подготовка	Теоретическая подготовка Практическая подготовка
		4 часа в неделю	6 часов в неделю
1.	ОФП	82	105
2.	СФП	34	54
3.	Спортивные соревнования	-	-
4.	Техническая подготовка	14	34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	19
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-
7.	Медицинские, медико-биологич. И восстанов. мер-тия Контрольные испытания	3	4
8.			
	ВСЕГО:	144	216

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по видам подготовки.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой бокса, модельными требованиями подготовки обучающихся, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Таким образом, учебно-тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса и подразделяются на следующие виды подготовки: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; специальная физическая подготовка, игровая подготовка. Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их

выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения и задания конкретной преимущественной направленности. Данный этап подготовки обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту и приобщение к занятиям; начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики избранного вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; участие в физкультурных мероприятиях; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований; создание условий для проведения регулярных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-тренировочного процесса. Обучение в рамках Программы осуществляется только на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися, желающими заниматься, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта. Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы, и проявившие определенные способности в боксе, могут быть зачислены по их желанию и с разрешения врача в группы, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по боксу, при условии успешной сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса определяется задачами, которые поставлены на данном этапе, а также планом физкультурных мероприятий Учреждения. Периодизация тренировки отражает неразрывную связь всех видов подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа, с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки. В Программе содержится необходимый материал для планирования по видам подготовки. Учитывая направленность учебно-тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки. Тестирование обучающихся проводится на основании выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы.

3.1. Содержание видов подготовки

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие бокса.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по боксу. Международное спортивное движение, международные связи рос-

сийских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития бокса. Российские боксеры на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.

Тема 2. Техника безопасности.

Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях боксом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви боксера. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях боксом.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к боксерам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных боксеров.

Темы 5,6. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных боксеров. Классификация и терминология технических приёмов.

Основы техники способов работы в ринге. Понятие о технике бокса.

Техника ударов в спаринге и на грушах. Ошибки при выполнении движений и их исправление.

Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у боксеров в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями обучающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности боксеров.

Тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в тренировочном занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 9. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 10. Правила соревнований по боксу.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка ринга. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по боксу.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш- пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы); Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и

с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др. Бег и ходьба. Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км Спортивные и подвижные игры гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха

Упражнения с булавами и гимнастической палкой Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках Перебрасывание набивного мяча Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Упражнения с теннисными мячами. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля) Дыхательные упражнения синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх- вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Специальная физическая подготовка.

Занятия СФП нацелены на развитие специальных физических качеств боксера. Физические упражнения по своей биомеханике сходны с движениями боксера.

Для развития скоростных качеств применяют упражнения с гантелями. Наносятся серии ударов с гантелями соответственно 7,12 и 18 раз, потом эти же серии выполняются без гантель.

Для развития скоростной выносливости выполняются серии многоударных комбинаций на боксерских мешках.

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники

Техническая подготовка, тактическая подготовка.

Под технической подготовкой понимается степень освоения техники бокса спортсменом.

Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимо от условий функционального состояния спортсмена.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики практического овладения ею. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, в единстве с которыми развивается тактическое мышление.

Тактика бокса – это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

- 1) Изучение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;
- 2) изучение прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них;
- 3) применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук

8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

Игровая и соревновательная подготовка

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям боксом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в учебно-тренировочный процесс по специализации бокс, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование занимающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью занимающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

Психологическая подготовка.

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-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным 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.

В спортивно-оздоровительной группе 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 спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья. Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются общие требования безопасности: К учебно-тренировочным занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

1.1. К занятиям боком допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. К занятиям допускаются обучающиеся только в спортивной форме и обуви .

2.2. Проверить готовность учебно-тренировочного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в

секторе действий.

3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера не подходить.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий:

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающимся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

5.4. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.3. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок

Для всех видов — учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается. Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и учебно-тренировочной деятельности. В программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени учебно-тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом. На спортивно-оздоровительном этапе объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной Программой. Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок

Возраст обучающихся	7-11 лет	12-17 лет
---------------------	----------	-----------

Количество часов в неделю	4	6
Количество тренировок в неделю	2	3
Общее количество часов в год	144	216

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

Тестовые задания для оценки освоения практической части Программы

успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными актами – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному плану (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, в начале года, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.2 Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

1) **Оценка технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающегося регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате занимающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на тренерском совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в учебно-тренировочном процессе, соревнованиях.

Бег на 30 выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа И.П в упоре лежа – сгибание и разгибание рук (согнуть руки в локтевых суставах), грудь на расстоянии 15 см от пола

Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Занимающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Пресс И.П. – лежа на спине – поднимание туловища , ноги зафиксированы

Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся по боксу в конце обучения

Упражнения	7-9 лет	10-14 лет	15-18 лет
Бег 30 м (сек)	8,4и мен.	7,2 и мен.	5,8 и мен
Челночный бег 3x10 м (сек)			
Прыжок в длину с места (см)	100 и бол.	140 и бол.	200 и бол.
Подтягивание из виса на перекладине	1 и бол.	2 и бол	3 и бол.

4.2. Методические указания по организации тестирования обучающихся

Освоение Программы завершается тестированием обучающихся. При проведении

тестирования обучающихся учитываются результаты освоения Программы по общефизической подготовке. Критерии к результатам освоения Программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Для проведения тестирования выделяются учебные часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в мае месяце. Испытания проводятся в виде сдачи практических тестов.

1. Условия реализации общеразвивающей программы.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие спортивного стадиона

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

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)(с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации Программы

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в спортивном зале, который имеет специальное покрытие татами, борцовский ковер, ринг. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием технико-тактической подготовки по виду спорта.

Оборудование и спортивный инвентарь

- - специализированный спортивный зал - 1
- - боксерские перчатки – 15 пар
- - боксерские шлемы – 15
- - лапы- 5
- - гимнастическая скамейка – 2
- - перекладина - 1
- - подушка настенная - 1
- - скакалки -15
- - набивные мячи - 8
- - гантели – 15
- - боксерские груши – 7
- - ринг - 1

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

Необходимым кадровым условиям является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения, реализующих Программу. Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение педагогических советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренинговых семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

Работа по самообразованию.

Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной

литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий. Обладание широкой эрудицией в области спорта способствует более эффективному проведению учебно-тренировочных занятий, формирует у обучающихся интерес к спорту.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта.

Список нормативных правовых документов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». <http://www.consultant.ru>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
5. Приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
6. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)". <http://www.consultant.ru>
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями,

внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). <http://www.consultant.ru>

Список литературных источников

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советскийспорт, 2005.
3. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.
8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
9. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
10. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
11. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.
12. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев:

Перечень Интернет-ресурсов для использования в учебно-тренировочном процессе

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru>;
2. Всероссийская федерация бокса: <https://rusboxing.ru>
3. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport>.