

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: [nordsport99@mail.ru](mailto:nordsport99@mail.ru)

РАССМОТРЕНА  
на тренерском совете  
МБУ ДО «СПШЕ»  
« 23 » 05 2023



Директор МБУ ДО «СПШЕ»  
Е.М. Савосина  
2023

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс»  
(разноуровневая)

Возраст обучающихся и срок реализации Программы:  
базовый уровень: 8-11 лет – 1 год;  
продвинутый уровень: 12-17 лет – 3 года

Разработчик: старший инструктор-методист  
Волкова Ирина Григорьевна

г. Норильск, 2023



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>		3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта «бокс» и направленность Программы	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы	3
1.3.	Адресат Программы	4
1.4.	Объем и срок освоения Программы	5
1.5.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	6
1.6.	Цель и задачи Программы	7
1.7.	Планируемые результаты	7
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>		8
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Календарный учебный график	9
2.3.	Методические материалы	10
2.3.1.	Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	10
2.3.2.	Общая физическая подготовка	12
2.3.3.	Специальная физическая подготовка	13
2.3.4.	Техническая и тактическая подготовка	13
2.3.5.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	15
2.3.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.3.7.	Применение восстановительных средств	16
2.3.8.	Календарный план воспитательной работы	17
2.3.9.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	19
2.4.10.	Материально-техническое обеспечение	22
2.4.11.	Кадровое обеспечение	23
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>		24



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) составлена на основании Федеральных Законов от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и от 02 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), в соответствии с приказом о министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, методическими рекомендациями по составлению дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (Министерство просвещения РФ, утверждены ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26 декабря 2022 года), концепцией развития детско-юношеского спорта РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 28.12.2022 года № 3894 – р. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс» и направленность Программы

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором обучающиеся наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Данное спортивное единоборство обусловлено точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов (до 3-х в детско-юношеском спорте). Формула боя меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Бокс – олимпийский вид спорта, входит в программу летних Олимпийских игр.

Для снижения травматизма, в боксе используются защитные средства. Для рук – бинты и боксёрские перчатки, для защиты головы – шлем, для защиты зубов, десён и челюсти - капу.

В боксе запрещается наносить удары ниже пояса, по затылку, в спину, головой, а также противнику, сбитому с ног.

Как вид спорта, бокс имеет отличительные особенности. В технико-тактическом отношении это один из самых сложных видов спорта. Отличается ситуативностью. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксёра способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения.

Бокс отличается координационной сложностью. Бой на ринге характеризуется большой интенсивностью действий, предполагает высокий уровень овладения техникой защит, передвижений, ложных действий и обязательно техникой сильных и резких ударов.

Всероссийский реестр видов спорта устанавливает в боксе следующие спортивные дисциплины: «бокс», «кулачный бокс».

Программа, направлена на:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы

В связи с реформой российской образовательной системы в настоящее время реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение и

укрепление здоровья детей, подростков решение задач формирования общей культуры личности.

Потребность в двигательной активности у детей и подростков носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в соревновательной деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта, в данном случае – бокс.

Занятия боксом позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Богатейшая история бокса свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этим видом спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей.

В связи с этим **актуальность** данной программы состоит в том, что в условиях дополнительного образования она призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В Программе используется **параллельный принцип**, который предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

Программа может реализовываться с использованием различных образовательных технологий, в том числе **дистанционных**, и электронного обучения (возможно использование смешанной технологии, при которой часть Программы реализуется в очной форме, а часть – в дистанционной форме).

Содержание средств обучения обучающихся боксу может быть дополнительно вариативным, разработанным тренером-преподавателем с учетом интересов обучающихся.

Контингент группы может быть смешанным: мальчики и девочки.

**Отличительной особенностью** Программы является спортивно-оздоровительная и воспитательная работа.

### 1.3. Адресат Программы

Программа адресована обучающимся 8 – 17 лет.

Специфической особенностью учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и изучение техники избранного вида спорта, совершенствование форм и функций организма, формирование двигательных навыков, умений и связанных с ним знаний. Занятия в спортивно-оздоровительных группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

В процессе занятий с обучающимися целесообразно уделять внимание гигиене, планированию режима дня, формированию навыков взаимодействия в коллективе (управление эмоциями, разрешения конфликтов), предупреждению травматизма.

Программа предусматривает следующие **уровни обучения**:

- **«Базовый уровень» (8-11 лет)** предполагает использование и реализацию таких форм организационного материала, которые допускают освоение специализированных знаний по общей подготовке и освоение базовых знаний в избранном виде спорта, изучении терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала Программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

**Цель** реализации Программы **«базовый уровень»** - отбор обучающихся на начальный этап спортивной подготовки.

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний выбранного вида спорта, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, за уровнем сформированности двигательных умений (техническая подготовка), за умением демонстрировать навыки соревновательной деятельности.

- **«Продвинутый уровень» (12-17 лет)** предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих углубленное изучение сведений в области избранного вида спорта, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах избранного вида, формирующих ранее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

**Цель реализации Программы «продвинутый уровень»** - углубленное изучение материала близкого по уровню к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (например, отчисленными обучающимися с учебно-тренировочного этапа, но готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе) и наоборот (например, обучающийся показавший результат на первенстве субъекта РФ, выполнивший разряд согласно режиму работы, и готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе программы спортивной подготовки).

Контроль осуществляется за уровнем сформированных знаний в выбранного вида спорта, уровнем общей и специальной физической подготовки, за умениями демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной соревновательной обстановке за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности. Осуществляется отбор одаренных и талантливых обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ):

- зачисляются дети на «базовый уровень» с 8 до 11 лет, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача;

- дети, освоившие «базовый уровень», прошедшие итоговую аттестацию, зачисляются переводом на «продвинутый уровень» программы, либо на начальный этап программы спортивной подготовки, согласно режиму отделения, имеющие письменное разрешение врача;

- зачисляются дети на «продвинутый уровень» с 12 до 17 лет, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача.

- дети, прошедшие обучение на «продвинутом уровне» не менее одного года, прошедшие промежуточную аттестацию, выполнившие разряд, показавшие результат на первенстве субъекта РФ зачисляются переводом на программы спортивной подготовки на тренировочный этап, согласно режиму отделения, имеющие письменное разрешение врача.

При реализации Программы используется параллельный принцип – разрабатывается одна Программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

#### 1.4. Объем и срок освоения Программы

**Программа реализует спортивно-оздоровительный этап:**

- «базовый уровень» со сроком на 1 год;

- «продвинутый уровень» со сроком на 3 года.

Программа по виду спорта бокс рассчитана на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х часов.

Этап подготовки / уровень обучения	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия, ак/час
	в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ базовый уровень</i>	312	6	3	2
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	312	6	3	2

### 1.5. Особенности организации образовательного процесса

Возможные **формы** обучения – очная, дистанционная.

**Формы организации** деятельности обучающихся на занятии могут быть:

- фронтальная (с новичками или обучающимися, имеющими квалификацию по избранному виду спорта);
- групповая (в зависимости от подготовленности обучающихся);
- индивидуальная (с отстающими, новичками, при подготовке к аттестации, соревнованиям).

Программа предусматривает **уровни обучения**:

- «базовый уровень» (8-11 лет);
- «продвинутый уровень» (12-14 лет);(15-17 лет).

Группы формируются из обучающихся разного возраста.

**Тип занятий** может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

**Формы проведения** занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, учебно-тренировочные мероприятия, спаринг, учебная игра, итоговое занятие.

**Режим занятий.** В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах, различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий их проведения обязательно соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, занимающихся видом спорта бокс.

Все учащиеся проходят ежегодное медицинское обследование в ОВКиСМ. Время на обследование выделяется вне сетки часов.

Режим учебной работы ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года.

Этап подготовки / уровень обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы, чел.	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия (min/max), час
			в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ базовый уровень</i>	8-11	15-20	312	6	3	2
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	12-17	15	312	6	3	2



Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в общеобразовательных организациях.

Спортивно-оздоровительные группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся, разница в возрасте не должна превышать 3-х лет в группах с контингентом обучающихся с 12 лет.

## 1.6. Цель и задачи Программы

**Цель Программы:** подготовить физически крепких, гармонично развитых обучающихся.

### **Задачи Программы:**

- привлечение максимального количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям боксом;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у учащихся, укрепление их здоровья;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта (бокса), формирование двигательных умений и навыков.

### **Задачи и преимущественная направленность в СОГ:**

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств учащихся средствами бокса и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у учащихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

## 1.7. Планируемые результаты

**Планируемые результаты** и способы определения их результативности.

На конец учебного года обучающиеся **должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать;
- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- сдать промежуточную и итоговую аттестацию по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовки и технического мастерства.

### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях, выполнение и подтверждение разрядов в зависимости от уровня обучения.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

### 2.1. Учебный план

Учебный план Программы – это документ, включающий:

- перечень предметных областей;
- структуру и продолжительность этапов подготовки;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

Учебный план включает теоретические и практические занятия. Предусматривает участие в соревнованиях по усмотрению тренера-преподавателя в базовом уровне, инструкторская и судейская практика, антидопинговые мероприятия проводятся тренером-преподавателем вне сетки часов учебного плана.

**Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела	Всего часов в год			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка *	140		140	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка *	58		58	наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	100		100	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	12	12		наблюдение
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	контрольно-переводные упражнения
<b>Количество часов в год на освоение программного материала:*</b>		<b>312</b>	<b>12</b>	<b>300</b>	

Примечание:

\* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере до 10 % от общего объема часов.

**Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела	Всего часов в год			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка *	140		140	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка *	58		58	наблюдение
3	Техническая и тактическая	100		100	наблюдение

	подготовка				
4	Теоретическая подготовка	9	9		наблюдение
5	Соревновательная деятельность	3		3	соревнования
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	контрольно-переводные упражнения
<b>Количество часов в год на освоение программного материала:*</b>		<b>312</b>	<b>9</b>	<b>302</b>	

Примечание:

\* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере до 10 % от общего объема часов.

## 2.2. Календарный учебный график

**Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (базовый уровень)**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	9	11	7	11	19	20	19	7	11	8	8	140
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	58
Техническая и тактическая подготовка	11	9	11	10	12			2	11	10	12	12	100
Теоретическая, подготовка		1	1	1		2	3		2		1	1	12
Промежуточная и итоговая аттестация				1					1				2
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
<b>Итого часов в год</b>													

**Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (продвинутый уровень)**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	9	11	7	11	19	20	19	7	11	8	8	140
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	58
Техническая и тактическая подготовка	11	9	11	10	12			2	11	10	12	12	100
Теоретическая подготовка		1	1			2	3		2				9
Соревновательная деятельность				1							1	1	3
Промежуточная и				1					1				2

итоговая аттестация													
Итого часов за месяц	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312
Итого часов в год													

### 2.3. Методические материалы

Материал планируется с учетом возрастных особенностей учащихся, предметные разделы обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки обучающихся. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Значительное омоложение контингента обучающихся, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

#### 2.3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

**Перед началом учебно-тренировочных занятий по боксу тренер-преподаватель обязан:**

- проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах;
- проверить исправность электроосвещения;
- подготовить спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь для безопасного и эффективного проведения тренировочного занятия;
- проверить закрепленные и используемые спортивные снаряды и оборудование.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

Проверить готовность места к проведению учебно-тренировочных занятий на отсутствие посторонних предметов.

К учебно-тренировочным занятиям по боксу допускать обучающихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

Проверить внешний вид обучающихся. Проконтролировать, чтобы обучающиеся сняли с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других обучающихся (часы, кольца, браслеты). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брегеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер-преподаватель и партнеры.

Допускать обучающихся после перенесенных травм и заболеваний к учебно-тренировочным занятиям только с разрешения врача.

Тренер-преподаватель по боксу не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасность обучающихся.

Тренер-преподаватель по боксу несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения учебно-тренировочных занятий.

#### **Во время учебно-тренировочных занятий**

Не допускать до учебно-тренировочных занятий по боксу обучающихся без спортивной формы и спортивной обуви.

Не допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся с ярко выраженными признаками заболевания.

Перед проведением основной части учебно-тренировочного занятия делать разминку.

Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок обучающихся.

Не проводить спарринги обучающихся без средств защиты (шлем, капа, перчатки, протектор паха), протектор нагрудный (для девушек). Спарринги проводить строго по весовым категориям.

Избегать во время работы обучающихся в спаррингах ударов головой, толчков и ударов по рукам и ногам.

Строго следить за соблюдением порядка и дисциплины во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Громко и четко подавать все команды (сигналы) обучающимся.

Не оставлять обучающихся без присмотра в спортивном зале.

При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого заболевания (отравления), тренер-преподаватель обязан немедленно остановить учебно-тренировочное занятие, известить об этом директора Учреждения, и обратиться в ближайший медпункт.

Запрещается курить, принимать пищу на рабочем месте.

Необходимо соблюдать правила поведения в помещениях спортсооружения и на его территории, пользоваться только установленными проходами.

**Требования в аварийных ситуациях.** При выполнении работ тренером-преподавателем по боксу возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- поражение электрическим током по причине неисправности электроприборов;
- технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

Действия тренера-преподавателя при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

При возникновении повреждений на ринге или в других местах проведения учебно-тренировочных занятий, необходимо прекратить проведение учебно-тренировочных занятий и сообщить о повреждениях директору Учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и (или) инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору Учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

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

При несчастном случае, внезапном ухудшении здоровья, микротравме, необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о случившемся директору Учреждения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для обучающихся и не приведет к аварии.

При жалобе на плохое самочувствие немедленно направить обучающегося в медицинский кабинет.

Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая медицинская помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим учебно-тренировочного занятия, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность директора Учреждения.

#### **Требования к тренеру-преподавателю после окончания работы**

Убрать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в отведенное для хранения место.

Проветрить спортивный зал, обесточить электроприборы, выключить освещение.

Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения учебно-тренировочного занятия поставить в известность администрацию Учреждения.

Убедиться в том, что все обучающиеся переоделись и покинули спортсооружение.

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

### **2.3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

*Крмр 2019-2019*  
- **упражнения для комплексного развития качеств.** Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- **упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- *Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.* Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.
- *Упражнения других видов спорта.* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.
- *Подвижные игры и эстафеты.*

### 2.3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м,

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.
- упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

### 2.3.4. Техническая и тактическая подготовка

Основными принципами работы тренера-преподавателя на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой рукой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

**I раздел.** Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется 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.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие обучающиеся проводят первый бой.

**II раздел.** Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

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 обучающихся 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. обучающийся, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения обучающиеся принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

**III раздел.** Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, в момент атаки ладонь должна быть повернута вниз, неправильное положение кулака приводит к травмированию кисти и растяжение связок.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой рукой в голову с шагом правой ноги вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой ноги вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь – декабрь. После этого проводится 6-8 учебно-тренировочных занятий, и обучающиеся участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

**IV раздел.** Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части занятия. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении обучающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с учащимися проводят 6-8 учебно-тренировочных занятий, после чего обучающиеся участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в начале июня) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря. На июль планируется активный отдых.



### 2.3.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	История развития бокса	Зарождение и история развития бокса.
3	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Режим дня и его значение. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Основные принципы здорового образа жизни.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
6	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Ринг. Тренировочная и соревновательная экипировка.
7	Требования техники безопасности при занятиях боксом	Форма одежды, обувь.
8	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	Понятие об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности.

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

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающегося, вреда здоровью обучающимся, морального и генетического ущерба обществу.

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Ни один обучающийся, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации, участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
«Что такое допинг и допинг-контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Профилактика применения допинга среди обучающихся»	в течение учебного года	-ознакомить учащихся понятием «антидопинг», его характеристиками и профилактикой.
«Характеристика допинговых средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»		
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение ноября	- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов на сайте: «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	в течение февраля	

### 2.3.7. Применения восстановительных средств

Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся.

При составлении плана восстановительных мероприятий следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле оптимальным будет нахождение возможностей такого сочетания тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	- Температурное и механическое раздражение	- ежедневно; - периодически;
Массаж	- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы;	- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении,

	- Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей;	излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача);
Активный отдых. Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период

При составлении плана восстановительных мероприятий, следует учитывать следующие методические рекомендации:

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

### 2.3.8. Календарный план воспитательной работы

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Нравственное воспитание	- День бега «Кросс Нации».	сентябрь
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Эстетическое воспитание	- Беседа «Спортивная этика. Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях»	
	- Беседа «Правила поведения в спортивном зале при проведении тренировочных занятий спортплощадке»	
Безопасность жизнедеятельности	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Беседа «Профилактика ВИЧ/СПИДа» (продвинутый уровень).	октябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствия табака»	

	- Беседа «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	
	- Беседа «Пожарная безопасность в помещениях».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	-Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного результата» (продвинутый уровень).	ноябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
	- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемым в Учреждении	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (базовый уровень). - Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	
Нравственное воспитание	- Беседа «Как уберечь ребенка от наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). - Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ (продвинутый уровень). - Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	январь
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (базовый уровень). - Инструктаж по ТБ и ПДД	февраль
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (продвинутый уровень).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (базовый уровень). - Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	март

Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения - Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями	
Нравственное воспитание	- Беседа «Соревновательные цели и задачи». - Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях».	апрель
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» (базовый уровень). - Беседа «Профилактика компьютерной зависимости».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями.	
Нравственное воспитание	- Участие в пробеге, посвященном Дню Победы.	май
	- Соревнования, посвященные Победе в ВОВ	
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
	-Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

### 2.3.9. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации Программы – **промежуточная и итоговая аттестация.**

**Промежуточная аттестация** проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки два раза в год (в начале и конце учебного года) и технического мастерства, только на «продвинутом» уровне.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года по окончании реализации программы в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технического мастерства (только на «продвинутом» уровне).

Весь комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности необходимо проводить 2 раза в год, с целью выявления динамики роста показателей.

Тесты, применяемые для контроля за подготовленностью обучающихся должны быть информативны и надежны.

Тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовки должны быть относительно простыми, доступными для понимания тренера-преподавателя и не требовать сложного оборудования, но в то же время максимально информативными для тренера-преподавателя.

Процедура тестирования должна быть четко стандартизирована, а результаты в тестах должны иметь сопоставительные нормативы для их сравнения и оценки.

Тестирование включает в себя нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся два раза в год (в начале и конце учебного года), согласно плану-графику, утвержденному директором Учреждения.

Вести индивидуальную карту обучающегося, которая помогает тренеру-преподавателю отслеживать индивидуальный рост физических качеств спортсмена.

#### **Челночный бег 3x10 м**

Бег осуществляется трёхкратно между двумя линиями или стойками установленными на расстоянии 10 метров друг от друга. С помощью секундомера фиксируется время «старта» и «финиша». Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Бег выполняется с максимальной скоростью.

#### **Подтягивание на перекладине (юноши)**

Исходное положение: вис на перекладине хватом с верху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова-туловище-ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

#### **Поднимание туловища за 1 минуту.**

Исходное положение: лёжа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом  $90^{\circ}$ , руки за головой, пальцы рук в замок. Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» - энергично согнуться до касания локтями бёдер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъёмов за 1 мин записывают в таблицу.

#### **Прыжок в длину с места.**

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Длина прыжка с трёх попыток измеряется с точностью до 1 см. от стартовой линии до пятки ноги, оказавшейся сзади.

**Бег 30 м, 60 м** выполняется на легкоатлетическом манеже 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.

## Оценочные материалы

оценка	тест	пол	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 30 м (сек)
<b>8-9 лет</b>							
Отлично – 5		м	9,1 и ниже	142 и более	37 и более	18 и более	5,9 и ниже
		д	9,4 и ниже	137 и более	32 и более	12 и более	6,1 и ниже
Хорошо – 4		м	9,2 – 9,8	122 – 141	25 – 36	11 – 17	6,0 – 6,5
		д	9,5 – 10,2	117 – 136	22 – 31	7 – 11	6,2 – 6,6
Удовлетвори тельно – 3		м	9,9 – 10,5	108 – 121	20 – 24	5 – 10	6,6 – 6,9
		д	10,3 – 10,8	103 – 116	17 – 21	4 – 6	6,7 – 7,3
Неудовлетво рительно – 2		м	10,6 и выше	107 и менее	19 и менее	4 и менее	7,0 и выше
		д	10,7 и выше	102 и менее	16 и менее	3 и менее	7,4 и выше
<b>10-11 лет</b>							
Отлично – 5		м	8,4 и ниже	162 и более	43 и более	22 и более	5,3 и менее
		д	8,6 и ниже	152 и более	37 и более	13 и более	5,5 и менее
Хорошо – 4		м	8,5 – 9,2	142 – 161	33 – 42	13 – 21	5,4 – 5,6
		д	8,7 – 9,4	132 – 151	28 – 36	7 – 12	5,6 – 6,1
Удовлетвори тельно – 3		м	9,3 – 9,6	128 – 141	26 – 32	10 – 12	5,7 – 6,0
		д	9,5 – 10,1	118 – 131	23 – 27	5 – 6	6,2 – 6,5
Неудовлетво рительно – 2		м	9,7 и выше	127 и менее	25 и менее	9 и менее	6,0 и выше
		д	10,2 и выше	117 и менее	22 и менее	4 и менее	6,6 и выше
<b>12-13 лет</b>							
Отлично – 5		м	7,7 и ниже	183 и более	47 и более	29 и более	5,0 и менее
		д	8,0 и ниже	167 и более	41 и более	15 и более	5,2 и менее
Хорошо – 4		м	7,8 – 8,5	162 – 182	37 – 46	18 – 28	5,1 – 5,4
		д	8,1 – 8,9	147 – 166	31 – 40	9 – 14	5,3 – 5,7
Удовлетвори тельно – 3		м	8,6 – 9,2	147 – 161	31 – 36	12 – 17	5,5 – 5,8
		д	9,0 – 9,6	132 – 146	27 – 30	6 – 8	5,8 – 6,1
Неудовлетво рительно – 2		м	9,3 и выше	146 и менее	30 и менее	11 и менее	5,9 и более
		д	9,7 и выше	131 и менее	26 и менее	5 и менее	6,2 и более
<b>14-15 лет</b>							
Отлично – 5		м	7,1 и ниже	218 и более	50 и более	37 и более	4,6 и менее
		д	7,9 и ниже	183 и более	44 и более	16 и более	4,9 и менее
Хорошо – 4		м	7,2 – 7,8	193 – 217	40 – 49	25 – 36	4,7 – 5,0
		д	8,0 – 8,7	162 – 182	35 – 43	11 – 15	5,0 – 5,3
Удовлетвори тельно – 3		м	7,7 – 8,2	167 – 192	34 – 39	19 – 24	5,1 – 5,4
		д	8,8 – 9,1	148 – 161	31 – 34	7 – 10	5,4 – 5,7
Неудовлетво рительно – 2		м	8,3 и выше	166 и менее	33 и менее	18 и менее	5,5 и выше
		д	9,2 и выше	147 и менее	30 и менее	6 и менее	5,8 и выше
<b>16-17 лет (бег на 60 м)</b>							
Отлично – 5		м	6,8 и ниже	235 и более	51 и более	43 и более	7,9 и более
		д	7,6 и ниже	188 и более	45 и более	17 и более	9,2 и более
Хорошо – 4		м	6,9 – 7,4	213 – 234	41 – 50	32 – 42	8,0 – 8,4
		д	7,2 – 7,7	173 – 187	37 – 44	12 – 16	9,3 – 9,9
Удовлетвори тельно – 3		м	7,5 – 8,0	192 – 212	35 – 40	25 – 31	8,5 – 9,0
		д	7,8 – 8,3	157 – 172	32 – 36	8 – 11	10,0 – 10,7
Неудовлетво рительно – 2		м	8,1 и выше	191 и менее	34 и менее	25 и менее	9,0 и более
		д	8,4 и выше	156 и менее	31 и менее	7 и менее	10,8 и более

### 2.3.10. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5х6)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
21	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штук	2
35	Секундомер электронный	штук	1
36	Скакалка гимнастическая	штук	15
37	Скамейка гимнастическая	штук	5



38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	6
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна – плевательница	штук	2
45	Часы информационные	штук	1
46	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

#### Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	10-20
2	Перчатки боксерские тренировочные	пар	10-20
3	Шлем боксерский	штук	10-20

#### 2.3.11. Кадровое обеспечение

**Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками** для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «боксе».

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников,** осуществляющие спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (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 № 237 н (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 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей** осуществляется путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

1. Атилов А.А. Бокс за 12 недель/ Аман Атилов; худож.-оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: «Феникс», 2006. – 160 с.: ил. – (Боевой спорт).
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
3. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.:ил.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
6. Иванков Ч.Т. Методические основы физической культуры и спорта. – М.: «ИНСАН», 2005. – 368 с.
7. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
8. Киселев В.А. Физическая подготовка боксера. [текст]/ В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер).
10. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
11. Филимонов В.И. Современная подготовка боксеров – М.: «ИНСАН», 2009, - 480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека - [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru)
3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва - <https://fcpsr.ru/>
4. Министерство спорта РФ – [www.minsport.ru](http://www.minsport.ru)