

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Олимпийского резерва»
(МБУ ДО «СШОР»)

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
протокол № 1
от «30» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО «СШОР»
приказ № 149 от
«30» 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «бокс»

Этап подготовки: учебно-тренировочный этап свыше трех лет
(этап спортивной специализации)

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: с 12 лет

Разработана
тренером-преподавателем
высшей квалификационной категории
Хайровым Ризваном Мансуровичем
инструктором-методистом
Вахромовой Кристиной Эдуардовной

Пояснительная записка

Рабочая программа по виду спорта «бокс» - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения (далее – Программа) разработана на основании:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055
- Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом МБУ ДО «СШОР» №87-д от 16.08.2023 г.

Направленность дополнительной образовательной программы	Физкультурно-спортивная направленность по виду спорта «бокс»
Цель рабочей программы	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки: • повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; • обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; • отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Свердловской области и России; • создание условий для занятий детей и подростков боксом, развитие мотивации личности к всестороннему развитию физкультурно-оздоровительных и спортивных способностей; • формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; • привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
Задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)	- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

свыше трех лет	- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по боксу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по боксу; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по боксу.
Особенности организации и обучения по рабочей программе в учебном году	Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке и всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.
Режим учебно-тренировочных занятий	- учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы, с учётом занятости обучающихся в ОУ и с соблюдением СанПиН - продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки: для УТГ свыше трех лет 14 часов
Планируемые результаты освоения рабочей программы, комплексы контрольных нормативов для данного этапа и года обучения	В области <i>теоретические основы физической культуры и спорта</i>: знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В области <i>общей физической подготовки</i>: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;

	получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности. В области <i>избранного вида спорта</i>: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта. В области освоения <i>различных видов спорта и подвижных игр</i>: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
Краткая характеристика вида спорта	Бокс – летний олимпийский не игровой вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код вида спорта 025000 1611 Я. Бокс – ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары <u>кулаками</u> в специальных перчатках. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя – субмаксимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. Бой в боксе длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (<u>нокаут</u>) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей. Бокс подразделяют на любительский бокс, полупрофессиональный и профессиональный. Отличительные особенности в правилах ведения поединков.

	При проведении поединков все участники разбиваются на весовые категории согласно правилам соревнований. Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила – способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота – способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость – способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.
--	--

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,8	8,8

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10×10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный		

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

Годовой учебный план

[illegible]

Годовой тематический план

№ п/п	Содержание программного материала		Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка		44
1.1	<i>Бокс в мире, России, СШОР</i>	Бокс в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по боксу. Результаты выступлений российских боксеров на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных боксеров.	5
1.2	<i>Перспективы подготовки юных боксеров</i>	Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства боксеров тренировочной группы. Основы философии и психологии бокса как спортивного единоборства.	5
1.3	<i>Спорт и здоровье</i>	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Личная гигиена. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.	6
1.4	<i>Общая характеристика спортивной тренировки</i>	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	6
1.5	<i>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</i>	Оборудование ринга, разрешённые перчатки, их спецификации. Правила использования шлемов, бинтов, кап, защитных раковин. Соревновательная униформа. Судейская электронная аппаратура.	6
1.6	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	Правила соревнований по боксу, Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу.	5
1.7	<i>Психологическая подготовка</i>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.	6
1.8	<i>Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.</i>	Значение углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность боксера. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.	5

		Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.	
2	Практическая подготовка		
2.1.	<i>Общая физическая подготовка</i>		160
		Направлена на укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок, участию в соревнованиях. Развитие силы (абсолютной, скоростной, взрывной) – общеразвивающие упражнения, упражнения на перекладине, лазание по канату, шесту, упражнения с гантелями, гириями, штангой, упражнения с резиновыми жгутами, упражнения с собственным весом. Развитие выносливости (общей, скоростной) – кроссовая подготовка (бег 1500м - 5000м), комплексная круговая тренировка. Развитие ловкости – подвижные игры, челночный бег (10х10м), спортивные игры, единоборства, батут. Развитие быстроты – подтягивание на перекладине за 30 секунд; сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд; бег 20м, 30м, 60м; прыжковые упражнения; эстафеты; метания л/а снарядов, мячей.	
2.2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>		146
		Направлена на развитие специальных физических качеств обучающихся, обеспечивающих правильное освоение технических и тактических приемов, успешное участие в соревнованиях: - упражнения в парах (наклоны, приседания, перетягивания, активно-пассивные упражнения); - упражнения на развитие статической силы (удержание различного веса рукой под разными углами); - упражнения с сопротивлением упругих предметов (эластичный бинт, амортизаторы, жгуты, эспандеры); - упражнения с отягощением (работа на мышцы рук, груди, спины); - упражнения на специальных тренажерах; - упражнения на блочных тренажерах различной конструкции.	

2.3.	<i>Тактическая подготовка</i>		47
	УТГ свыше трех лет	-изучение общих положений тактики, изучение закономерностей спортивных соревнований, изучение способов, средств, и возможностей тактики в боксе, изучение тактического опыта сильнейших боксеров, обучение практическому использованию тактических приёмов в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях. - приобретение знаний осуществляется с помощью проведения бесед, наблюдений на соревнованиях, практических занятий и разборов.	
2.4.	<i>Техническая подготовка</i>		277
2.4.1	УТГ свыше трех лет	Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий боксеров. Этап формирования основного технического арсенала обучающегося. Изучение и совершенствование основных технических элементов избранного вида спорта: -боевая стойка, ее виды, передвижения; -удары, виды ударов, на месте, в движении; -защитные действия; -обманные действия, финты. Изучение и совершенствование основных приемов тактической борьбы в боксе по направлениям: а) подготовка к бою; б) ведение боя: - против более сильного соперника; - против левши, правши; - атакующая тактика; - выжидающая тактика; - контратака; - вольный бой.	
3.	<i>Участие в спортивных соревнованиях</i>		14
3.1	Участие в соревнованиях:	Контрольные соревнования	2
		Отборочные соревнования	2
		Основные соревнования	10

4.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>		7
4.1	Судейская практика:	- Приобретение навыков судейства и участия в проведении спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - Осуществление контроля за действиями участников соревнований соблюдения ими правил соревнований; - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - Практическое и теоретическое изучение и применение правил соревнований и терминологии.	4
4.2	Инструкторская практика:	- Освоение навыков организации и проведения УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - Составление конспекта УТЗ в соответствии с поставленной задачей; - Формирование навыков наставничества; - Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам - Формирование склонности к педагогической работе.	3
5.	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</i>		22
5.1	Прохождение УМО	Поэтапный медицинский осмотр (1 раз в 12 месяцев)	4
5.2	Применение восстановительных мероприятий	- Психологические средства восстановления: психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. - Баня .Сауна. Водные процедуры - Массаж. - Прогулка. - Восстановительный бег. - Восстановительное плавание. - Рациональное, сбалансированное питание.	18
	Всего за год		728

План воспитательной работы

№ п/п	МЕРОПРИЯТИЯ	Сроки проведения
1. Спортивно-массовые		

1.1	Принять участие во Всероссийском кроссе Наций	сентябрь
1.2	Принять участие в городской л/а эстафете «Заря Урала»	май
1.3	Принять участие в соревнованиях по боксу	в соответствии с календарём соревнований
<i>2. Военно-патриотической направленности</i>		
2.1	Принимать участие в парадах, церемониях открытия, закрытия, награждения спортивных мероприятий	в течение года
2.2	Провести беседу о культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	перед каждым соревнованием
2.3	Принять участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества	февраль
2.4	Принять участие в мероприятиях, посвящённых Дню победы	май
2.5	Провести беседу о значении государственных символов (герб, флаг, гимн), о применении этих символов.	июнь, август
2.6	Принять участие в акции «Свеча памяти»	июнь
<i>3. Пропаганда здорового образа жизни</i>		
3.1	Принять участие в мероприятиях направленных на пропаганду ЗОЖ.	В течение года
3.2	Провести беседу о формировании правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха)	сентябрь апрель июнь
3.2	Провести беседу о предупреждении травматизма во время занятий	в течение года
3.4	Провести беседу о пользе восстановительных мероприятий после тренировки, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций.	октябрь
3.5	Провести беседу о знании способов закаливания и укреплению иммунитета	ноябрь
3.6	Провести беседу о профилактических мероприятиях направленных на предупреждение инфекционных заболеваний	в течение года
<i>4. Участие в профилактических акциях</i>		
4.1	Принять участие в профилактических акциях: муниципального, регионального, всероссийского, международного уровня	в течение года
<i>5. Работа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма</i>		
5.1	Провести беседу о соблюдении правил безопасности дорожного движения.	сентябрь июнь
5.2	Провести инструктажи по ТБ при использовании велосипеда в учебно-тренировочном процессе	перед проведением УТЗ
5.3	Провести беседу об оказании первой медицинской помощи при травмах	июнь
5.4	Провести инструктажи по ТБ при выезде на соревнования на общественном транспорте, железнодорожном и т.д.	перед выездом на соревнование
<i>6. Работа с родителями</i>		

6.1	Провести родительские собрания:	
	Повестка – постановка целей и задач обучающимся на предстоящий учебный год (доведение информации до родителей); - роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры (умение пользоваться сервисом по проверке препаратов)	сентябрь
	Повестка – подведение итогов в сезоне (доведение информации до родителей)	март
	Повестка – планирование учебно-тренировочных мероприятий в летний период; - как научить ребёнка заботиться о собственной безопасности (доведение информации до родителей, раздача информации в родительском чате)	май
6.2	<i>Раздать информацию в родительском чате:</i>	
	- профилактика компьютерной зависимости, игромании (раздача памяток родителям и детям)	
	- действия при обнаружении незнакомых предметов, свёртков и т.д.	сентябрь
	- профилактика вирусных заболеваний	октябрь
	- безопасный новый год	декабрь
	-профилактика клещевого энцефалита	май
	- роль семьи в профилактике дорожно-транспортного травматизма	июнь
	- правила поведения на водоёмах	июнь
6.3	<i>Провести совместные спортивные мероприятия родителей с детьми</i>	
	- семейное здоровье (форма проведения – эстафеты, утренние зарядки, дни здоровья в т.ч. проведение тематической викторины)	ноябрь, январь, март, июнь, июль, август
	- туристический поход	июль, август, сентябрь

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Изучение антидопинговых правил российского спорта в соответствии с Всемирным антидопинговым	в течение года	1.Ознакомить обучающихся с антидопинговыми правилами российского спорта и Всемирного антидопингового кодекса.

	кодексом. 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. 3. Ознакомление родителей действующими антидопинговыми правилами.	1 раз в год в течение года	2. Прохождение онлайн курса – как неотъемлемой часть системы антидопингового образования. 3. Проводить беседы с родителями, раздавать памятки для родителей.
--	---	-------------------------------	---

План-график антидопинговых мероприятий

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Количество часов
1	Определение и содержание понятия «допинг»	Беседа, лекция	Январь	1
2	Распространенность допинга в различных вида спорта	Беседа, лекция	Февраль	1
3	Последствия применения допинга	Беседа, лекция	Март	1
4	Знакомство с международными стандартами	Беседа, лекция	Апрель, май	1
5	Виды антидопинговых правил	Беседа, лекция	Июнь, июль	1
6	Запрещенные вещества и методы	Беседа, лекция		1
7	Правила и обязанности спортсмена	Беседа, лекция	Август	1
8	Социальные и психологические последствия применения допинга	Беседа, лекция	Сентябрь, октябрь	1
9	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Беседа, лекция	Ноябрь, декабрь	1
10	Онлайн обучение на сайте РАА «Русада»	Онлайн-обучение	1 раз в год	2
Итого часов				11

Перечень методического обеспечения образовательного процесса

Предметные области	Форма занятия	Методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	-беседа; -просмотр фотографий, рисунков, таблиц, видеотрансляций, -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические	-сообщение новых знаний; -объяснение; -работа с учебно-методической литературой; -работа по фото и видео съёмкам; - работа по рисункам и таблицам;	-фото, видео; -рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-	-беседы

	занятия	-практический показ	популярная литература; -оборудование и инвентарь	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, смешанное в т.ч. с применением дистанционных технологий); -учебно-тренировочное мероприятие	-словесный; -наглядный; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по ОФП и СФП; -текущий контроль
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, смешанное в т.ч. с применением дистанционных технологий); -учебно-тренировочное мероприятие	-словесный; -наглядный; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по ОФП и СФП; -текущий контроль
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие (групповое, индивидуальное, смешанное в т.ч. с применением дистанционных технологий); -учебно-тренировочное мероприятие	-словесный; -наглядный; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фото, видео; -рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки; -текущий контроль; -протоколы соревнований
Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; -изучение правил соревнований; -просмотр учебных пособий по организации соревнований; -практика	- наблюдение за действиями занимающихся; -помощь тренеру при проведении УТЗ и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и	-учебно-методические пособия; -правила соревнований по лыжным гонкам; -оборудование для соревнований--- электронные презентации; -видеофильмы с соревнованиями различного уровня	-оценка выполнения обязанностей на практике осуществления судейства в качестве помощника судьи, секретаря, секундометриста и т.д.

		соревнованиям		
--	--	---------------	--	--

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 с выделенной зоной для 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ 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 (1×2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5×6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2×1 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 «досянг» (25 мм × 1 м × 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плеательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
 2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
 3. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2018.
 4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017.
 5. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2019.
 6. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, Инсан, 2018.
 7. Джероян Г. Тактическая подготовка боксёра.- М.: Физическая культура и спорт, 2016.
 8. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу. – Саммит-книга, 2017.
 9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017.
 10. Ильин Е. П. Психология спорта - СПб; Питер, 2018.
 11. Ильин Е. П. Психология страха - СПб; Питер, 2017.
 12. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2017.
 13. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Гарамян А.И., Хусяинов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. – ЮРАЙТиздательство, 2020.
 14. Кузнецов А.Х., Ловелиус Н.В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей, 2019.
 15. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017.
 16. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2019.
 17. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
 18. Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.
 19. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2017.
- 1.1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
 2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
 3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
 4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
 5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
 6. Федерация бокса России официальный сайт (<https://rusboxing.ru/>)