

Принято на общем заседании  
Тренерского совета  
ГБУ «СШ Шалинского р-на»  
Протокол № 01  
от «09» января 2023г.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ШАЛИНСКОГО РАЙОНА»**

**УТВЕРЖДЁННЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«КИКБОКСИНГ»**

**Срок реализации программы: 8 лет.**

**г. Шали**

**2023 год**

## Содержание

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».2	
По этапам спортивной подготовки: начальная подготовка, тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства. ....	2
Срок реализации программы: 8 лет .....2022 г.	2
.....	2
Содержание .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. ....	4
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;.....	4
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;.....	4
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.11.2020 г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; .....	4
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг». Приказ № 31 октября 2022 г., № 885.....	4
- Устава ГБУ «СШ с. Герменчук Шалинского района».....	4
1.1. Краткая характеристика вида спорта «кикбоксинг». ....	4
1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы. ....	9
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ. ....	12
Программа по кикбоксингу рассчитана на детей от 10 до 18 лет, срок реализации программы 8 лет и отвечает всем требованиям к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г.№ 06-1844). ....	12
Материально-техническая база отделения бокса включает в себя: основную спортивную учебно тренировочную базу по профилю - спортивный зал, типовой набор необходимого спортивного инвентаря и оборудования. ....	16
2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....	17
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	18
3.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план.....	18
Примерный годовой учебно-тренировочный план.....	20
3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс».....	22
3.3. Календарный учебно-тренировочный график. ....	22
3.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.....	23
3.5. Режим учебно-тренировочного процесса.....	24
3.6. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	24
3.7. Примерный календарный план воспитательной работы.....	25
3.8. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. ....	26

4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. ....	28
4.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,.....	29
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы. ....	29
4.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы. ....	30
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.....	32
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» .....	34

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «кикбоксингу» (далее Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в ГБУ "СШ Шалинского района"

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.11.2020 г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг». Приказ № 31 октября 2022 г., № 885.

- Устава ГБУ "СШ Шалинского района"

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта «кикбоксинг».

Кикбоксинг – это разновидность боевых искусств, где принято наносить удары и руками, и ногами. В экипировку обязательно включены боксёрские перчатки. Этот вид спорта сочетает в себе восточные единоборства и классический бокс.

#### Спортивные дисциплины вида спорта «кикбоксинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
------------------------------------	---------------------------------

свободная форма	095	097	1	8	1	1	Я
свободная форма с предметом	095	153	1	8	1	1	Я
кик - форма	095	095	1	8	1	1	Я
кик - форма с предметом	095	096	1	8	1	1	Я
лайт-контакт 28 кг	095	001	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 32 кг	095	002	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 37 кг	095	003	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 42 кг	095	013	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 46 кг	095	007	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 47 кг	095	015	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 47+ кг	095	014	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 50 кг	095	004	1	8	1	1	С
лайт-контакт 52 кг	095	020	1	8	1	1	Н
лайт-контакт 55 кг	095	005	1	8	1	1	С
лайт-контакт 57 кг	095	006	1	8	1	1	А
лайт-контакт 60 кг	095	008	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 63 кг	095	009	1	8	1	1	А
лайт-контакт 65 кг	095	010	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 65+ кг	095	011	1	8	1	1	Д
лайт-контакт 69 кг	095	012	1	8	1	1	А
лайт-контакт 69+ кг	095	154	1	8	1	1	Ю
лайт-контакт 70 кг	095	157	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 70+ кг	095	155	1	8	1	1	Б
лайт-контакт 74 кг	095	016	1	8	1	1	А
лайт-контакт 79 кг	095	017	1	8	1	1	А
лайт-контакт 84 кг	095	018	1	8	1	1	А
лайт-контакт 89 кг	095	019	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94 кг	095	021	1	8	1	1	А
лайт-контакт 94+ кг	095	022	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 28 кг	095	039	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 32 кг	095	040	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 37 кг	095	041	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 42 кг	095	043	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 46 кг	095	023	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 47 кг	095	025	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 47+ кг	095	042	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 50 кг	095	024	1	8	1	1	С

поинтфайтинг 52 кг	095	045	1	8	1	1	Н
поинтфайтинг 55 кг	095	026	1	8	1	1	С
поинтфайтинг 57 кг	095	027	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 60 кг	095	028	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 63 кг	095	029	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 65 кг	095	030	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 65+ кг	095	031	1	8	1	1	Д
поинтфайтинг 69 кг	095	032	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 69+ кг	095	098	1	8	1	1	Ю
поинтфайтинг 70 кг	095	099	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 70+ кг	095	100	1	8	1	1	Б
поинтфайтинг 74 кг	095	033	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 79 кг	095	034	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 84 кг	095	035	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 89 кг	095	036	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94 кг	095	037	1	8	1	1	А
поинтфайтинг 94+ кг	095	038	1	8	1	1	А
К1- 40 кг	095	103	1	8	1	1	Д
К1- 42 кг	095	104	1	8	1	1	Ю
К1- 44 кг	095	105	1	8	1	1	Д
К1- 45 кг	095	106	1	8	1	1	Ю
К1- 48 кг	095	107	1	8	1	1	С
К1- 51 кг	095	083	1	8	1	1	А
К1- 52 кг	095	108	1	8	1	1	Б
К1- 54 кг	095	084	1	8	1	1	А
К1- 56 кг	095	109	1	8	1	1	Б
К1- 57 кг	095	085	1	8	1	1	А
К1- 60 кг	095	086	1	8	1	1	Я
К1- 60+ кг	095	110	1	8	1	1	Д
К1- 63,5 кг	095	087	1	8	1	1	А
К1- 65 кг	095	112	1	8	1	1	Б
К1- 67 кг	095	088	1	8	1	1	А
К1- 70 кг	095	115	1	8	1	1	С
К1- 70+ кг	095	114	1	8	1	1	С
К1- 71 кг	095	089	1	8	1	1	А
К1- 75 кг	095	090	1	8	1	1	А
К1- 81 кг	095	091	1	8	1	1	А

К1- 81+ кг	095	044	1	8	1	1	Ю
К1- 86 кг	095	092	1	8	1	1	А
К1- 91 кг	095	093	1	8	1	1	А
К1- 91+ кг	095	094	1	8	1	1	А
фулл-контакт 33 кг	095	101	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 36 кг	095	048	1	8	1	1	Н
фулл-контакт 39 кг	095	049	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 40 кг	095	050	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 42 кг	095	051	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 44 кг	095	052	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 45 кг	095	053	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 48 кг	095	054	1	8	1	1	С
фулл-контакт 51 кг	095	055	1	8	1	1	А
фулл-контакт 52 кг	095	056	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 54 кг	095	057	1	8	1	1	А
фулл-контакт 56 кг	095	058	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 57 кг	095	059	1	8	1	1	А
фулл-контакт 60 кг	095	060	1	8	1	1	Я
фулл-контакт 60+ кг	095	047	1	8	1	1	Д
фулл-контакт 63 кг	095	142	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 63,5 кг	095	061	1	8	1	1	А
фулл-контакт 65 кг	095	062	1	8	1	1	Б
фулл-контакт 66 кг	095	119	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 67 кг	095	063	1	8	1	1	А
фулл-контакт 70 кг	095	120	1	8	1	1	С
фулл-контакт 70+ кг	095	064	1	8	1	1	С
фулл-контакт 71 кг	095	065	1	8	1	1	А
фулл-контакт 75 кг	095	066	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81 кг	095	067	1	8	1	1	А
фулл-контакт 81+ кг	095	046	1	8	1	1	Ю
фулл-контакт 86 кг	095	068	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91 кг	095	069	1	8	1	1	А
фулл-контакт 91+ кг	095	070	1	8	1	1	А
лоу-кик 40 кг	095	126	1	8	1	1	Д
лоу-кик 42 кг	095	127	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 44 кг	095	128	1	8	1	1	Д
лоу-кик 45 кг	095	129	1	8	1	1	Ю

лоу-кик 48 кг	095	130	1	8	1	1	С
лоу-кик 51 кг	095	071	1	8	1	1	А
лоу-кик 52 кг	095	131	1	8	1	1	Б
лоу-кик 54 кг	095	072	1	8	1	1	А
лоу-кик 56 кг	095	132	1	8	1	1	Б
лоу-кик 57 кг	095	073	1	8	1	1	А
лоу-кик 60 кг	095	074	1	8	1	1	Я
лоу-кик 60+ кг	095	133	1	8	1	1	Д
лоу-кик 63,5 кг	095	075	1	8	1	1	А
лоу-кик 65 кг	095	135	1	8	1	1	Б
лоу-кик 67 кг	095	076	1	8	1	1	А
лоу-кик 70 кг	095	137	1	8	1	1	С
лоу-кик 70+ кг	095	138	1	8	1	1	С
лоу-кик 71 кг	095	007	1	8	1	1	А
лоу-кик 75 кг	095	078	1	8	1	1	А
лоу-кик 81 кг	095	079	1	8	1	1	А
лоу-кик 81+ кг	095	102	1	8	1	1	Ю
лоу-кик 86 кг	095	080	1	8	1	1	А
лоу-кик 91 кг	095	081	1	8	1	1	А
лоу-кик 91+ кг	095	082	1	8	1	1	А

## 1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «кикбоксинг».

В спортивной дисциплине *поинтфайтинг* поединок проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

В спортивной дисциплине *лайт-контакт* поединки проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с тхэквондо). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество баллов. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости) ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься начиная с 10 летнего возраста.

В спортивной дисциплине *фулл-контакт* и *фулл-контакт с лоу-киком* поединки проводятся без остановки боя, для начисления очков. В этой дисциплине

разрешены удары в полную силу. Засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

В спортивной дисциплине *K-1* поединки проводятся по правилам в полный контакт, без остановки времени для начисления очков. Помимо разрешенных в полную силу ударов руками и ногами, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

В спортивной дисциплине *сольные композиции* – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыку в формате имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в карате и форм УШУ); продолжительностью от 1 мин. до 1 мин. 30сек. В основе подготовки лежит образ, который создает спортсмен, посредством хореографии, элементов техники и подготовительных упражнений кикбоксинга, артистичности и акробатики.

### **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.**

*Целью реализации программы* является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение *основных задач:*

1. Образовательная – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам кикбоксинга, передача воспитанникам специальных знаний.

2. Воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и кикбоксингом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

3. Оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

4. Спортивная – подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Ростова-на-Дону.

Программный материал объединяется в целостную систему поэтапной работы:

#### **1. Задачи этапа начальной подготовки (НП):**

- повышение интереса детей к занятиям спортом;
- создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся;

- адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам.
- формирование стойкого интереса и потребности к занятиям боксом;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение технике бокса; воспитание морально-волевых качеств личности.

## **2. Задачи учебно-тренировочных групп (УТГ):**

- формирование культуры здорового образа жизни;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, присущих боксёру;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- развитие волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств.

## **3. Задачи этапа спортивного совершенствования (СС):**

- повышение спортивного мастерства;
- дальнейшее развитие физических качеств и технической подготовки;
- целенаправленная соревновательная подготовка в избранных дисциплинах;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам и дальнейшее их повышение;
- повышение психической устойчивости спортсмена к нагрузкам и соревнованиям;
- изучение и совершенствование методики спортивной тренировки и оздоровительных форм физической культуры.

*Планируемые результаты* освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и

умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня

## **2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

Программа по кикбоксингу рассчитана на детей от 10 до 18 лет, срок реализации программы 8 лет и отвечает всем требованиям к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).

Данная программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки:

- начальная подготовка (1-3 года)
- учебно-тренировочный этап (4-5 лет);
- этап спортивного совершенствования (с 15 лет, без ограничений);

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

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

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

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>	<b>Возраст зачисления</b>
Начальной подготовки	1-3	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	11
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15

## 2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	10
Совершенствования спортивного мастерства	4

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг».

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные ГБУ "СШ Шалинского района"

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Годовой объем соревновательной деятельности отображен в Календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ "СШ Шалинского района" виду спорта кикбоксинг.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «кик - форма с предметом», «свободная форма», «свободная форма с предметом»					
Контрольные	1-2	2-3	5-8	5-8	2-4
Отборочные	–	1-2	2-4	3-5	2-4
Основные	–	1-2	1-3	2-4	2-4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лайт-контакт», «поинтфайтинг»					
Контрольные	–	2-3	5-8	5-8	2-4
Отборочные	–	1-2	2-4	3-5	2-4
Основные	–	1-2	1-3	2-4	2-4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «K1», «фулл-контакт», «лоу-кик»					
Контрольные	–	2-3	3-5	2-4	2-4
Отборочные	–	1-2	1-3	2-4	2-4
Основные	–	1-2	1-3	2-4	2-4

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	616-728	624-936	832-1248

**Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «кикбоксинг».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

**«Практический раздел» Программы.****4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план.**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кикбоксинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

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

спортивных результатов.

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

Материально-техническая база отделения бокса включает в себя: основную спортивную учебно-тренировочную базу по профилю - спортивный зал, типовой набор необходимого спортивного инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочный процесс обучающихся осуществляется на основе общих и специфических принципах.

К основным принципам относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

К *специфическим принципам учебно-тренировочного занятия* относятся: единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность учебно-тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение учебно-тренировочных нагрузок, волнообразное изменение учебно-тренировочных нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса, соревновательная практика.

Основными *формами учебно-тренировочного процесса* являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях применяются следующие *методы* обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- практический: методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям); методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

*Средствами* обучения и учебно-тренировочного занятия предусматриваются следующие виды упражнений: разминка, бой с «тенью», изучение и совершенствование технических приемов тактики ведения боя с партнером в перчатках, работа на боксерских снарядах (мешок, насыпная и пневматическая груши, «лапы»), условный бой, спарринг, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол), бег, прыжки в высоту и длину, упражнения с теннисным мячом, упражнения восстановительного характера.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке (приложение № 1).

Формами подведения итогов реализации являются: наблюдения за процессом занятий; проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики; выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке; наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв; участие в соревнованиях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

### **2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объёму учебно-тренировочного процесса.**

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

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

Общий годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства

представлен одним учебно-тренировочным годом и параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план.**

№ п/п	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
	Недельная нагрузка в часах						24-32
	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	4	4	
	Наполняемость групп (чел)						
	Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки						
	Физическая подготовка:	124-140	160-180	200-202	166-200	120-144	
1.	Общая физическая подготовка	77-90	80-90	90-90	66-84	50-60	
	Специальная физическая подготовка	47-50	80-90	110-112	100-116	70-84	
2.	Техническая подготовка	102-126	160-192	220-240	270-320	320-350	
3.	Тактическая подготовка	8-25	50-60	80-90	120-150	170-180	
4.	Психологическая подготовка	8-25	30-35	50-80	101-130	116-150	
5.	Теоретическая подготовка	20-30	30-30	40-45	30-35	40-80	

6.	Аттестация	6-6	6-6	16-16	16-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	2-3	3-5	30-35	36-40	80-86	110-200
8.	Инструкторская практика	0	0	15-20	20-20	17-20	35-60
9.	Судейская практика	0	0	15-20	20-23	17-20	30-60
10	Восстановительные мероприятия	4-6	6-12	30-35	35-40	80-100	109-144
11.	Медицинское обследование	4-6	4-6	8-8	8-8	6-8	15-40
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	60-72	83-93	104-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	0	0	20-25	24-25	25-25	35-60
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### 3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс».

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в дополнительной образовательной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1-2	2-3	1-2	1-2	1-2
Отборочные	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
Основные	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3

### 3.3. Календарный учебно-тренировочный график.

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

мероприятий.

### 3.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

### 3.5. Режим учебно-тренировочного процесса.

- года.
- Организация проводит работу с учащимися в течение календарного года.
  - Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.
  - Организационное начало учебного года – 1 января, окончание – 31 декабря.
  - Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8:00 до 20:00 согласно расписанию тренировочных занятий.
  - Академический час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

### 3.6. Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ГБУ "СШ Шалинского района"

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

*Структура рабочей программы тренера-преподавателя:*

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

*Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:*

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

### **3.7. Примерный календарный план воспитательной работы.**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

### **3.8. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об

особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

### 3.9. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

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

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа;

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

#### **4. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

##### **4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

#### 4.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы.

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

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

### 4.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.

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

3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.

5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.

6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.

8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности

боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худатов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.

12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.

Приложение № 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			–	–	10,9	11,3
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
1.10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			–	–	3	–
1.11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	–	–	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
	Исходное положение -		не менее		не менее	

2.1.	стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	7	6	8	7
------	--	---	---	---	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	10,4 не более	10,9
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8,05 не более	8,29
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0 не более	10,4
			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	24 не менее	16
			24	16
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240