

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН  
(МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР)

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете  
МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР  
«10» июня 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
СШ «Виктория» МО ТР



Чуйкина Т.Н.

(подпись) (инициалы, фамилия)

2013 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«БОКС»**

*(Разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022г. N 1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс")*

Этапы спортивной  
подготовки: этап начальной  
подготовки – 2 года  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не  
ограничивается

Темрюк  
2023

## **I. Общие положения**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки** по виду спорта «**бокс**» (утверждена приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357 далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055 (далее – ФССП). В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: обучающие, развивающие, воспитательные, спортивные.

### **Обучающие:**

- формирование углубленных теоретических знаний по методике обучения, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;
- совершенствование раннее изученных технических элементов, в условиях близких к соревновательным.

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

### **Развивающие:**

- повышение общей физической и специальной подготовленности обучающихся до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и метапредметных компетенций.

### **Воспитательные:**

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, соревновательной выносливости;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в

достижении поставленных целей;

- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности;
- потребности к пополнению и расширению знаний.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица №1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	2	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается <sup>1</sup>	14	4	8

<sup>1</sup>. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

*На этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»* зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие обучаться боксу, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»* зачисляются подростки не моложе 12 лет, имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»* зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

#### 4. Объем Программы.

Таблица №2

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки допустимые по ФССП							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728		832-936			1040-1248
Этапы и годы спортивной подготовки МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР								
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	8	12	12	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	624	624	728	832	1040

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18

	спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица №4

### Минимальный объем соревновательной деятельности

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	
Контрольные	-	-	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2

Основные	-	-	1	2	2
----------	---	---	---	---	---

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*Основные соревнования* - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Таблица № 5

2.1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1		2		1		2		3		4		5			
		Недельная нагрузка в часах															
		6		8		12		12		12		14		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3		3		3		3		4	
1.	Общая физическая подготовка	119-140	38-45%	150-174	36-42%	125-137	20-22%	125-137	20-22%	125-137	20-22%	109-124	15-17%	125-141	15-17%	125-146	12-14%
2.	Специальная физическая подготовка	31-44	10-14%	62-75	15-18%	99-131	16-21%	99-131	16-21%	99-131	16-21%	124-160	17-22%	141-183	17-22%	177-229	17-22%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	12-25	2-4%	12-25	2-4%	12-25	2-4%	21-36	3-5%	25-42	3-5%	31-52	3-5%
4.	Техническая подготовка	68-94	22-30%	133-145	32-35%	218-255	35-41%	218-255	35-41%	218-255	35-41%	240-291	33-40%	275-333	33-40%	312-395	30-38%
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	16-37	5-12%	16-75	4-18%	62-156	10-25%	62-156	10-25%	62-156	10-25%	131-196	18-27%	150-224	18-27%	270-354	26-34%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6-18	1-3%	6-18	1-3%	6-18	1-3%	15-29	2-4%	16-33	2-4%	21-42	2-4%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	1-3%	4-13	1-3%	12-25	2-4%	12-25	2-4%	12-25	2-4%	15-29	2-4%	16-33	2-4%	83-104	8-10%
8.	Самостоятельная работа	31-62	10-20%	42-83	10-20%	62-125	10-20%	62-125	10-20%	62-125	10-20%	73-146	10-20%	83-166	10-20%	104-208	10-20%
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>1040</b>	<b>100%</b>

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи	I-III квартал

		и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - составление Положения о проведении соревнования	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	II-IV квартал
1.3.	Работа с родителями	- проведение родительских собраний (общих, групповых); - индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора вида спорта	Январь, сентябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	Март Июнь Август
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета)	Сентябрь Ноябрь Декабрь
2.3.	Профилактика травматизма	<b>Знакомство с основами техники безопасности, первой помощи при травмах:</b> - формирование знаний соблюдения техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; - формирование знаний и навыков оказания первой помощи при травмах	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Февраль Май Ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению	Январь Февраль Март Апрель Май

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
--	--	---	---------------------------------------

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для обучающихся разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в таблице № 7, преследующий следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;
- основы антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Таблица № 7

#### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения – это

			неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	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	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	6. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторско-судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса боксёров, способствует овладению практическими навыками преподавания и судейства бокса.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения боксу. Выполняя роль инструктора, боксёры учатся последовательно изучать 22 атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструктор принимает участие в соревнованиях в качестве секунданта у боксёра-новичка.

Судейская практика даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. Судейскую теорию получают на семинарах, судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Проведение подготовительной, основной и

заключительной частью УТЗ. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

Группы учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

Проведение занятий по совершенствованию по ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положений о соревнованиях. Практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

В Учреждении медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

### ***Медико-биологические мероприятия***

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Таблица № 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(ЭСС), ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом. 3 мин саморегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

### III. Система контроля

#### 11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

11.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

## **12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.**

*Промежуточная аттестация обучающихся* – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) и осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода обучающихся на следующий год (этап). Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем один раз в год по итогам учебно-тренировочного года в форме:

- зачет – удовлетворительный результат;
- не зачет – неудовлетворительный результат.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) – ноябрь-декабрь месяц.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований, или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической

задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета Учреждения отчисляются из Учреждения.

*Итоговая аттестация обучающихся* – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выпуске обучающегося из Учреждения. Выдача характеристики на обучающегося производится по требованию.

Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах.**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)			
			Начальная подготовка			
			1 год обучения		2 год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет					
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не менее		не менее	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не менее		не менее	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет					
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин,с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11

2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	
3	Нормативы специальной физической подготовки					
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	

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

Таблица № 10

		Контрольные упражнения (тесты)										
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивная специализация)										
№ п/п	Упражнения	Единица измер.	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
			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	10,4	10,9	10,1	10,6	10,1	10,6	9,8	10,4
1.2	Бег на 1500 м	мин,с	не более									
			8,05	8,29	8,05	8,29	8,0	8,2	8,0	8,2	7,05	8,15
1.3			не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9	18	9	20	11	20	11	21	12
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	-	4	-	5	-	5	-	6	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7	+6	+8
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,0	10,4	9,0	10,4	8,9	10,3	8,9	10,3	8,8	10,2
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			150	135	150	135	155	140	155	140	160	145
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			24	16	24	16	25	17	25	17	26	18
2	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет											
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,2	10,4	9,2	10,4	9,0	10,35	9,0	10,35	8,9	10,25
2.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,4	11,4	9,4	11,4	9,3	11,3	9,3	11,3	9,2	11,2
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не более		не более		не более		не более	
			24	10	24	10	26	10	26	11	26	11
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не более		не более		не более		не более	
			8	2	8	2	9	2	9	2	9	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не более		не более		не более		не более	
			+6	+8	+6	+8	+7	+8	+7	+8	+7	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			7,8	8,8	7,8	8,8	7,7	8,8	7,7	8,7	7,7	8,7

2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более		не более		не более		не более	
			190	160	190	160	195	165	195	165	195	165
2.8	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			39	34	39	34	39	35	39	35	40	35
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			34	21	34	21	35	22	35	22	35	22
3.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет											
3.1	Бег на 100 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			14,3	17,2	14,3	17,2	14,25	17,15	14,25	17,15	14,20	17,10
3.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более		не более		не более		не более		не более	
			-	11,2	-	11,2	-	11,15	-	11,15	-	11,1
3.3	Бег на 3000 м	мин,с	не более		не более		не более		не более		не более	
			14,3	-	14,3	-	14,25	-	14,25	-	14,2	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			31	11	31	11	32	12	32	12	32	12
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			11	2	11	2	12	3	12	3	12	3
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+8	+9	+8	+9	+8	+9	+9	+9	+9	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			7,6	8,7	7,6	8,7	7,55	8,65	7,55	8,65	7,45	8,55
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			210	170	210	170	215	175	215	175	220	180
3.9	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			40	36	40	36	42	37	42	37	42	38
3.10		мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		-	18,0	-	18,0	-	17,9	-	17,9	-	17,8
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более									
			25,3	-	25,3	-	25,2	-	25,2	-	25,1	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее									
			-	16	-	16	-	17	-	17	-	18
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее									
			29	-	29	-	30	-	30	-	31	-
4.	Нормативы специальной физической подготовки											
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более									
			27,0	28,0	27,0	28,0	26,5	27,5	26,5	27,5	26,0	27,0
4.2	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее		не более		не более		не более		не более	
			26	23	26	23	26	23	26	23	26	23
4.3	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее		не более		не более		не более		не более	
			244	240	244	240	250	245	250	245	255	250
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 юношески спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			9,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	15
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,50
2.3	Бег на 3000 м	мин,с	не более	

			12,40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	10,50
3.3	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12,00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
			не менее	

3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	+13	+16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
<b>4. Нормативы общей физической подготовки</b>				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## Методические указания по организации и проведению тестирования

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (20 с.). Нужно лечь на спину, прижать поясницу к полу, ноги чуть согнуты в коленях. Руки закреплены за головой или на груди. Локти разводятся в стороны. Сгибается туловище с головы. Подбородком нужно тянуться к груди. Фиксируется максимальное количество

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

6. Бег на выносливость (1000-3000 м) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

7. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

9. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

13.1 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 12.

Таблица № 12

№	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи
2	Что надо делать при ушибах
3	Что включает в себя физическая культура
4	Как звучит олимпийский девиз
5	Назовите олимпийский символ
	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе УТ(ЭСС) (все периоды)
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
3	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
4	Удар, которым чаще нокаутируют в профессиональном боксе
5	В каком десятилетии тяжёлый вес достиг пика, после чего наступил спад, длящийся по сей день.
	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	В каком году был разработан свод правил по современному боксу?
2	История возникновения олимпийского движения.
3	Зарождение олимпийского движения.
4	Возрождение олимпийской идеи.
5	Международный олимпийский комитет

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

###### Техника бокса (основные понятия)

Специальная подготовка боксера осуществляется в двух аспектах: подготовки спортсмена специфике бокса (технике, тактике и т.д.) и совершенствование этих знаний и умений в соответствии с индивидуальными особенностями.

Средствами специального технического арсенала боксера являются следующие боевые действия:

Атакующие действия (удары):

1. Прямой удар левой рукой в голову.
2. Прямой левой рукой в туловище.
3. Прямой правой рукой в голову.
4. Прямой правой рукой в туловище.
5. Удар снизу левой рукой в голову.
6. Снизу левой рукой в туловище.
7. Снизу правой рукой в голову.
8. Снизу правой рукой в туловище.
9. Удар сбоку левой рукой в голову.
10. Удар сбоку левой рукой в туловище.
11. Удар сбоку правой рукой в голову.
12. Удар сбоку правой рукой в туловище.

Защитные действия (приемы защиты):

1. Защита с помощью рук:
  - а) подставка (ладони, предплечья, локтя, плеча) левой или правой руки;
  - б) отбив (подбив) кулаком, предплечьем левой или правой руки;
  - в) накладка ладони, предплечья левой или правой руки.
2. Защита передвижением:
  - а) шаг назад, влево, вправо;
  - б) шаг с поворотом туловища влево, вправо.
3. Защита движением туловища:
  - а) уклон влево, вправо, назад (отклон);
  - б) нырок.

Подготавливающие действия:

1. Виды передвижения:
  - а) боксерский шаг;
  - б) вышагивание;
  - в) челночное передвижение;
  - г) мелкие боксерские шаги;
  - д) семенящие шаги;
  - е) подскоки.
2. Обманные подготавливающие движения (финты):

- а) финты-показы руками;
- б) финты-передвижения;
- в) финты туловищем.

Для успешных занятий боксом и ведения боя обучающемуся прежде всего необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи – победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве.

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя. Быстрый темп боя сам требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса.

В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера. Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удара боксера рационально совпали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать

со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

При нанесении ударов противнику боксер стремится поражать его в наиболее уязвимые места. Удар, нанесенный в уязвимое место, может повергнуть противника в нокаут или нокдаун, когда в течении какого-то промежутка времени противник будет находиться в состоянии, не позволяющем ему продолжить бой.

Наиболее уязвимые места на теле боксера:

- нижняя челюсть;
- область расположения печени;
- солнечное сплетение;
- область сердца.

В ходе ведения боя боксеру разрешается наносить удары только в переднюю часть головы и туловища.

Тактика бокса.

Любой прием бокса имеет свое вполне определенное назначение: удар-ударить, прием защиты – защититься и т.д. Однако каждый прием имеет еще и различные, трактовки в разных ситуациях боя: например, один и тот же удар можно выполнить в атакующей, ответной, встречной, опережающей формах; один и тот же прием защиты – в движении вперед, в стороны, назад и т.п. Умение боксера использовать боевые приемы во всех возможных ситуациях – это фундамент его тактического мастерства.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

#### Этап начальной подготовки.

Основная цель учебно-тренировочных занятий: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальных занятий боксом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков в 11-13 лет, у девочек в 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у 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.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать от 15 до 25 занятий (30-35 минут в каждом).

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной

физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная цель учебно-тренировочных занятий: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих боксу; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных и соревновательных нагрузок.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства учебно-тренировочных занятий: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления учебно-тренировочных занятий.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом избранного вида спорта.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену можно выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые

сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса.

При планировании занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### Этапы совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапах совершенствования спортивного мастерства: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;  
 -совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

-достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание на этих этапах следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться.

## 15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица № 13

*Учебно-тематический план  
 этапов начальной подготовки с учетом соотношения видов спортивной  
 подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса*

№	Программный материал	НП	НП
		1 год (%)	2 год (%)
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b> строевые упражнения, упражнения для всех групп мышц, упражнения в ходьбе, упражнения в беге, упражнения для формирования правильной осанки	38-45	36-42
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка 32 одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.	10-14	15-18
3.	<b>Техническая подготовка:</b> Изучение одиночных ударов в голову и туловище, защиты от ударов. Отработка атак. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме	22-30	32-35

4.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.  <i>Психологическая подготовка:</i> воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; упражнения для психической адаптации к публике.	5-12	4-18
5.	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	1-3	1-3
6.	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по ОФП, СФП, упражнения по заданию тренера-преподавателя	10-20	10-20
ВСЕГО:		100 %	100 %

Таблица № 14

## Учебно-тематический план

учебно-тренировочных этапов подготовки с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Программный материал	УТ(ЭСС)	УТ(ЭСС)	ССМ
		до трех лет (%)	свыше трех лет (%)	(%)
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц туловища. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.	20-22	15-17	12-14
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b> Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Развитие атаки из двух, трёх, четырёх ударов, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке. Сайд-степы влево и вправо от атаки противника.	16-21	17-22	17-22
3.	<b>Техническая подготовка:</b> Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову,	35-41	33-40	30-38

	туловище с партнёром. Снаряды, работа на лапах. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрёстные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом. Работа с тренером на лапах. Работа с кувалдой на шине (рубка). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.			
4.	<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> <i>Тактическая подготовка:</i> Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксёром. Ведение боя с высоким боксёром. Ведение боя с «игровиком».</p> <p><i>Психологическая подготовка</i> воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности; Психологическая настройка к бою с определенным противником; упражнения для психической адаптации к публике.</p>	10-25	18-27	26-34
5.	<p><b>Инструкторская и судейская практика:</b> приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; составление Положения о проведении соревнования;</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей</p>	1-3	2-4	2-4
6.	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях:</b> контрольные, отборочные, основные соревнования и игры (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год)</p>	2-4	3-5	3-5
7.	<p><b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:</b> сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.</p>	2-4	2-4	8-10
8.	<p><b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по ОФП, СФП, упражнения по заданию тренера-преподавателя</p>	10-20	10-20	10-20
	ВСЕГО:	100 %	100 %	100%

Таблица № 15

*Учебно-тематический план  
теоретической подготовки*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	март-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе:</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь-ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	январь-ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не

ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

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.

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №16

№ 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 м)	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

Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

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

Таблица № 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1

9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Для решения задач, определенных Программой, МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Таблица № 19

Кадровые условия укомплектованности учреждения.

Деятельность работника	Кадровая укомплектованность	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора по МР		1
	Заместитель директора по СМР		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ(ЭСС)	4
	Тренер-преподаватель	НП	2
	Инструкторы-методисты, включая старших		2

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-

преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР не реже 1 раза в 3 года, проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

### 19.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон РФ от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
4. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

### 19.2. Учебно-методические ресурсы

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» для этапа начальной подготовки. Методическое пособие. /А.Н. Корженевский, Г.В. Кургузов/ - Москва: ФГБУ ФЦПСР, 2021 г.
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Методическое пособие. Автор составитель: Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. - Москва: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 235 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общей редакцией И.П. Дегтярева. - Москва: ФиС, 2011. - 287 с.
4. Теория и методика бокса: учебник / Под общей редакцией Е.В. Калмыкова. - Москва: Физическая культура, 2009. - 272 с.
5. Бокс. Энциклопедия /Составитель Н.Н. Тараторин. - Москва: Терра спорт, 1998. - 232 с.
6. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно-техническим средствам. – Москва: Советский спорт, 2012. - 12 с.
7. Современная спортивная тренировка боксера: Практическое пособие. /В.П. Баранов, Д.В. Баранов - Гомель: Сож, 2008. - 360 с.

8. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - Москва: ИНСАН, 2001. - 400 с.
9. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Издание 2-е переработанное и дополненное - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

### 19.3 Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru>)
3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru>)
4. Федерация бокса России (<http://rusboxing.ru>)
5. Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» (<https://rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en>)
7. Олимпийский комитет России (<https://www.olympic.org/russian-federation>)
8. Международный олимпийский комитет (<https://www.olympic.org>)
9. Международная федерация бокса (<https://www.aiba.org>)
10. Европейская федерация бокса (<https://www.eubcboxing.org>)