

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

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

РАССМОТРЕНА  
на тренерском совете  
«23» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШЕ»  
Е.М. Савосина  
«21» 2023



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

Разработчик Программы:  
Старший инструктор-методист  
Волкова Ирина Григорьевна

Норильск, 2023



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>3</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «бокс»	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	11
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>14</b>
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	15
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа для спортивной дисциплины «бокс»</b>	<b>20</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	20
4.2.	Примерный учебно-тематический план	29
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки для спортивной дисциплины «бокс»</b>	<b>34</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>35</b>
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	35
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	38
<b>VII.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	<b>39</b>



## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины «бокс» с учетом совокупности **минимальных требований к спортивной подготовке**, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055 (далее - ФССП).

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта России Федерации от 22 декабря 2022 года № 1357, приказа Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждения:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «бокс» и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений и организаций в соответствии режима отделения;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «бокс» и его спортивной дисциплины «бокс», определяется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группу на этапе совершенствование спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «бокс»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				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	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий.

### - 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
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 спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
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

В учебно-тренировочных мероприятиях принимают участие обучающиеся, проходящие спортивную подготовку на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, предоставленного письма федерацией субъекта Российской Федерации, письма федерацией Российской Федерации, при наличии денежных средств в Учреждении на тренировочные мероприятия.

**- спортивные соревнования**

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 квалификации 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.

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей 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 Российской Федерации, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, официальных писем региональной и всероссийской федераций.

#### Объем соревновательной деятельности для спортивной дисциплины «бокс»

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

В зависимости от целей и решаемых задач, все соревнования делятся на несколько видов:

- **контрольные соревнования** – выявление сильнейших обучающихся в каждой весовой категории для комплектования сборной команды муниципального образования и последующего выступления на отборочных соревнованиях.

В контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками.

Контрольными могут быть как официальные соревнования календарного плана, так и специально организованные.

- **отборочные соревнования** – выявление сильнейших обучающихся в каждой весовой категории для комплектования сборной команды субъекта Российской Федерации и последующего выступления на основных соревнованиях.

- **основные соревнования** – выявление наилучших спортивных результатов обучающегося. В данных соревнованиях обучающиеся ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих физических, функциональных, технико-тактических и психических возможностей.



## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, 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 Учреждения, реализующей Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 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.

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				
	10-15	10-14	8-12	8-12	4
Общая физическая подготовка	105-140	131-168	114-146	141-159	146
Специальная физическая подготовка	33-44	56-62	109-116	183-206	229
Участие в спортивных	-	-	15-16	42-48	51

соревнованиях					
Техническая подготовка	66-88	85-137	213-254	282-319	322
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-37	37-45	54-174	150-168	229
Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	17-18	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	10-15	17-18	42
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

	(по необходимости).	
Нравственное воспитание	-Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного результата» (группы УТГ).	ноябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
	- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемые в Учреждении (НП)	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (НП).	
	- Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	
Нравственное воспитание	- Беседа «Как уберечь ребенка от наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ (группы УТГ).	январь
	- Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (НП).	февраль
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (УТГ).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (НП).	март
	- Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	
Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения	
	- Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями	

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

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

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
начальная подготовка,	Веселые старты «Честная игра»	в течение октября	- обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий,

учебно-тренировочный этап			программа, фото, видео
начальная подготовка	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение ноября	- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов на сайте: «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	в течение декабря/января	- прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. - ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
начальная подготовка, тренировочный этап	Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	в течение февраля	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям представлены в Квалификационных требованиях к спортивным судьям по виду спорта «Бокс».

Содержание практики	Этап подготовки
<b>Инструкторская практика</b>	
Освоение проведения разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.	- Учебно-тренировочный этап;  - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).	
Освоение терминологии бокса, освоение правильного показа упражнений и технических элементов. Тактическое обоснование элементов.	
Изучение методики обучения боксу; Последовательное и систематическое изучение атакующих и защитных действий в боксе;	
Овладение способами правильной подачи команд для исполнения действия;	

Формирование умения находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.	
Участие спортсмена в качестве секунданта у боксера-новичка на соревнованиях	
<b>Судейская практика</b>	
Изучение основных положений Правил соревнований по боксу.	- Учебно-тренировочный этап;  - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Получение судейской практики обучающимися на внутришкольных соревнованиях	
-проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	
-участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря; -ведение протоколов соревнований;	

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

**Медицинские требования.** К учебно-тренировочным занятиям допускаются только абсолютно здоровые дети. На этапе начальной подготовки обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям на основе предоставления медицинской справки установленной формы в отдел физического контроля и спортивной медицины. На учебно-тренировочном этапе и совершенствовании спортивного мастерства обучающиеся проходят медицинский осмотр в отделе физического контроля и спортивной медицины с предоставлением медицинской справки установленного образца. Специфика соревновательной деятельности в боксе требует от всех участников соревнований (статус выше муниципального) проводить магнитно-резонансную томографию (МРТ) головного мозга. Заключение о прохождении МРТ головного мозга действительно в течение двух лет.

**Медико-биологические мероприятия обучающихся** - это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Контроль в подготовке обучающихся должен предусматривать, прежде всего, оценку учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния обучающихся, их подготовленность (физическая, техническая), спортивные результаты обучающихся и их поведение на соревнованиях.

### **Применения восстановительных средств**

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

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

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования	Этап подготовки
Баня (сауна)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие физического и умственного утомления;</li> <li>- Повышение работоспособности;</li> <li>- Профилактика простудных заболеваний;</li> <li>- Снятие мышечного напряжения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предсоревновательный период;</li> <li>- 1 раз в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебно-тренировочный этап;</li> <li>- Этап совершенствования спортивного мастерства;</li> </ul>
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Температурное и механическое раздражение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневно;</li> <li>- периодически;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>На всех этапах подготовки</li> </ul>
Массаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы;</li> <li>- Ускорение окислительно-обменных процессов;</li> <li>- Ускорение регенерации тканей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.;</li> <li>- после травмы (по рекомендации врача);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>На всех этапах подготовки</li> </ul>
Фармакологические препараты. Витамины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Регулирование обменных процессов в различных системах организма;</li> <li>- Поддержание иммунитета в условиях напряженной мышечной деятельности;</li> <li>- Создание оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Во всех периодах спортивной подготовки, в зависимости от решаемых задач;</li> <li>- по назначению (рекомендациям врача);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебно-тренировочный этап;</li> <li>- Этап совершенствования спортивного мастерства;</li> </ul>
Психологические средства (аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Снижение нервно-психической напряженности, состояния психической угнетенности;</li> <li>- Восстановление психо-эмоционального состояния;</li> <li>- Формирование четких установок на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предсоревновательный период;</li> <li>-соревновательный период;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебно-тренировочный этап;</li> <li>- Этап совершенствования спортивного мастерства;</li> </ul>
Активный отдых. Досуговые мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактика и снятие монотонии;</li> <li>- восстановление</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переходный период;</li> <li>- восстанови-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>На всех этапах подготовки</li> </ul>

	(поддержание) эмоционального фона	тельный период	
--	--------------------------------------	----------------	--

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

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

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

### III. Система контроля

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:

#### На этапе начальной подготовки является:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов, согласно требованиям ЕВСК;



-получить уровень спортивной квалификации (спортивный результат), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки для спортивной дисциплины «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,5	6,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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 3x10 м	с	не более		не более	

			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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
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	
			8,2	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	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	18
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой	кол-во раз	не менее	

	перекладине		4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча с весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,3	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-

3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не более	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			29	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не менее	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	кол-во раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй 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 для спортивной дисциплины «боксе»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во 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)	кол-во раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
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	кол-во раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	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)	кол-во 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 500г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			35	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
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	
			12,0	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+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)	кол-во 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 500г	м	не более	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			37	-

<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>			
4.1.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не менее 25,0      25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее 10      7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее 10      7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	кол-во раз	не менее 26      24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	не менее 303      297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

#### IV. Рабочая программа для спортивной дисциплины «бокс»

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

###### *Технико-тактическая подготовка*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Примерные учебный план Программы построения учебно-тренировочных занятий представлены в планах-графиках**

**План-график занятий (I раздел обучения)**

Таблица № 1

п/п	Программный материал	№ занятий													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>I.</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>П.</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>														

1.	Подводящие упражнения к прямым ударом в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Слитные шаги вправо-влево по кругу															
5.	Изучение боевой стойки	+	+													
6.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дых-ном строю)		+	+	+	+	+	+	+							
7.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Защита подставкой правой ладони			+	+						+			+	+	+
9.	Защита подставкой левого плеча						+	+			+			+	+	+
10.	Защита шагом назад								+	+			+	+	+	+
11.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него									+	+	+	+	+	+	+
12.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах					+	+	+	+						+	+
13.	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток							+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах									+	+	+	+	+	+	+
15.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову														+	+
16.	Упражнения в ударах по снарядам					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III. Контрольные упражнения</b>																
<b>IV. Подвижные и спорт, игры</b>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Окончание Таблицы № 1

№ п/п	Программный материал	№ занятий															
		15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I.	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>																
1.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
2.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову					+	+	+	+				+	+	+		





<b>I.</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>II.</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>																				
<i>Новый материал</i>																					
1.	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+																	
2.	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+															
3.	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4.	Упражнения на совершенствования уклонов									+	+	+	+	+	+	+	+	+			
5.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов																				
6.	Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+																
7.	Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+														
8.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+												
9.	Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову											+	+								
10.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище																	+	+	+	
11.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову																	+	+	+	
12.	Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову																	+	+	+	+

Окончание Таблицы № 2

№ п/п	Программный материал	№ занятий																		
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
<b>I.</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II.</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>																			
<i>Новый материал</i>																				
1.	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+													

2.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+														
3.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище			+	+	+												
4.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову				+	+												
5.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+	+										
<i>Материал повторения</i>																		
1.	Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+							+				+	+
2.	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+												+	+
3.	Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой							+	+								+	+
4.	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой									+		+					+	+
5.	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III. Условные тренировочные бои</b>				+				+					+				+	
<b>IV. Вольные бои</b>																		
<b>V. Подвижные спорт, игры</b>																		

**План-график занятий (III раздел обучения)**

Таблица № 3

№ п/п	Программный материал	№ занятий																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
I.	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>																	
<i>Новый материал</i>																		
1.	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+								
2.	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах				+	+	+											
3.	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+											
4.	Упражнения для разучивания						+	+	+									

	двойного удара прямой правой, боковой в голову																				
5.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову																				
6.	Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову																				
7.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову																				
<i>Материал для повторения</i>																					
1.	Упражнения для совершенствования прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+															
2.	Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову																				
3.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище																				
4.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову																				
5.	Упражнения в ударах по снарядам	+		+																	
<b>III.</b>	<b>Условные и тренировочные бои</b>		+																		
<b>IV.</b>	<b>Вольные бои</b>																				
<b>VI.</b>	<b>Подвижные и спорт, игры</b>	+	+																		

Продолжение Таблицы № 3

№ п/п	Программный материал	№ занятий									
		16	17	18	19	20	21	22	23		
<b>I.</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>II.</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>										
<i>Новый материал</i>											
1.	Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+							
2.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову				+	+					
3.	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову						+	+	+		
4.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище							+	+	+	
5.	Упражнения разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову								+	+	+

6.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище										+	+
7.	Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову		+			+					+	+
8.	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток										+	+
9.	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах											
<i>Материал повторения</i>												
1.	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него	+				+	+				+	
2.	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+				+	+			+
<b>III.</b>	<b>Подвижные и спорт, игры</b>		+							+		+

Окончание Таблицы № 3

№ п/п	Программный материал	№ занятий						
		24	25	26	27	28	29	30
I.	<b>Строевые и общеразвивающие упр-ния</b>	+	+	+	+	+	+	+
II.	<b>Специальные и специально-вспомогательные упр-ния</b>							
<i>Новый материал</i>								
1.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+					
2.	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+				
3.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+				
4.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище			+	+			
<i>Материал повторения</i>								
1.	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову						+	+
2.	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову							+
3.	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову						+	+
4.	Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову							+
<b>III.</b>	<b>Условные бои</b>				+			+
<b>IV.</b>	<b>Тренировочные бои</b>							+
<b>V.</b>	<b>Вольные бои</b>						+	
<b>VI.</b>	<b>Подвижные и спорт, игры</b>				+	+		

**План-график занятий (IV раздел обучения)**

Таблица № 4

№ п/п	Программный материал	№ занятий														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
<i>Новый материал</i>																
1.	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	+	+	+	+	+										
3.	Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+	+	+	+
4.	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+							
5.	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+
6.	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову									+	+	+				
7.	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки										+	+	+			
8.	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием										+	+	+		+	+
<i>Материал повторения</i>																
1.	Упражнения для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правой в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+
2.	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+			+	+		
3.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+		+		+
4.	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+
5.	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+						+	+	+
III.	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+				+	+	+	+	+		+
IV.	Вольные бои												+			+
V.	Подвижные и спорт, игры			+	+	+		+					+			+

Окончание Таблицы № 4

№ п/п	Программный материал	№ занятий														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I.	Строевые и общеразвивающие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	<b>упражнения</b>																		
1.1.	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>																		
<i>Новый материал</i>																			
1.	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
2.	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<i>Материал повторения</i>																			
1.	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+		+		+		+		+		+		+	
2.	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты от них	+	+	+	+	+		+	+										
3.	Упражнения для совершенствования прямых ударов и защита уклонами							+	+									+	+
4.	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой							+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	<b>Условные тренировочные бои</b>					+				+					+	+	+	+	+
IV.	<b>Вольные бои</b>				+						+							+	
V.	<b>Подвижные спорт, игры</b>				+														+
VI.	<b>Упражнения ОФП и СФП</b>		+						+	+			+			+			+

#### 4.2. Примерный учебно-тематический план

- для групп начальной подготовки до одного года

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	8/10	7/9	7/11	3/7	9/11	11/19	11/20	13/19	9/7	9/11	9/8	9/8	105/140
Специальная физическая подготовка	2/2	2/4	2/4	2/4	2/4	6/4	8/4	6/4	1/4	1/2	1/4	0/4	33/44
Техническая подготовка	6/11	6/8	8/10	8/9	8/10				6/9	8/10	8/11	8/10	66/88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4/3	3/3	5/3	4/3	3/3	1/3	1/2	1/3	1/4	2/3	2/3	1/4	28/37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1/1					1/2				2/3
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>20/26</b>	<b>18/24</b>	<b>22/28</b>	<b>18/24</b>	<b>22/28</b>	<b>18/26</b>	<b>20/26</b>	<b>20/26</b>	<b>18/26</b>	<b>20/26</b>	<b>20/26</b>	<b>18/26</b>	<b>234/312</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 5 часов/6 часов в неделю

- для групп начальной подготовки до свыше одного года

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10/13	9/12	11/14	7/11	11/14	16/14	17/27	16/25	7/13	11/3	8/8	8/14	131/168
Специальная физическая подготовка	4/5	6/5	6/5	6/5	6/5	6/5	4/6	4/6	4/5	2/5	4/5	4/5	56/62
Техническая подготовка	11/12	8/11	7/13	9/12	10/13	0/12			9/14	10/22	11/15	10/13	85/137
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1/4	1/4	4/4	1/4	1/4	4/3	5/3	6/3	4/4	3/4	3/4	4/4	37/45
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1/2					2/2				3/4
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>26/34</b>	<b>24/32</b>	<b>28/36</b>	<b>24/34</b>	<b>28/36</b>	<b>26/34</b>	<b>26/36</b>	<b>26/34</b>	<b>26/38</b>	<b>26/34</b>	<b>26/32</b>	<b>26/36</b>	<b>312/416</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 6 часов/8 часов в неделю

- для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) до трех лет

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	12/14	12/12	9/12	9/12	9/12	9/12	114/146
Специальная физическая подготовка	9/9	9/9	9/9	9/9	9/9	9/9	9/14	10/12	9/9	9/9	9/9	9/9	109/116
Участие в спортивных соревнованиях	2/2	2/2	2/2	2/	0/2					2/2	2/2	3/2	15/16
Техническая подготовка	20/15	16/13	19/20	11/16	21/19	21/23	16/35	19/36	18/23	21/9	17/16	15/19	213/254
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4/20	4/18	4/17	4/17	6/17	5/17	5	5	5/17	4/17	4/17	4/17	54/174
Инструкторская и судейская практика	0/1	0/1	1/1	2/1	1/1				1/0		0/1	0/1	5/7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0/2	0/1	2/1	3/2	0/1	0/1			0/1	0/2	3/2	2/2	10/15
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>44/61</b>	<b>40/56</b>	<b>46/62</b>	<b>40/59</b>	<b>46/61</b>	<b>44/62</b>	<b>42/61</b>	<b>46/62</b>	<b>42/62</b>	<b>44/61</b>	<b>44/59</b>	<b>42/62</b>	<b>520/728</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 10 часов/14 часов в неделю

- для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) свыше трех лет



Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	11/13	11/13	11/13	11/13	11/13	11/13	16/14	15/15	11/13	11/13	11/13	11/13	141/159
Специальная физическая подготовка	15/17	15/17	15/17	15/17	15/17	15/17	17/18	16/18	15/17	15/17	15/17	15/17	183/206
Участие в спортивных соревнованиях	5/6	5/6	6/6	6/6	5/6					5/6	5/6	5/6	42/48
Техническая подготовка	21/23	15/17	22/26	17/21	26/27	30/33	24/32	30/34	28/33	25/25	23/24	21/24	282/319
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13/14	13/14	13/14	13/14	13/14	12/14	12/14	12/14	13/14	12/14	12/14	12/14	150/168
Инструкторская и судейская практика	3/3	3/3	3/3	2/2	2/2					0/1	2/2	2/2	17/18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/2	2/2	2/2	2/2	1/2	1/1			1/1	2/2	2/2	2/2	17/18
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>70/78</b>	<b>64/72</b>	<b>72/81</b>	<b>66/75</b>	<b>73/81</b>	<b>69/78</b>	<b>69/78</b>	<b>73/81</b>	<b>68/78</b>	<b>70/78</b>	<b>70/78</b>	<b>68/78</b>	<b>832/936</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 16 часов/18 часов в неделю  
- на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	146
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	20	19	19	19	19	229
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	3				6	6	6	51
Техническая подготовка	24	17	29	17	29	31	31	40	30	26	26	22	322
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	229
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3					2	2	2	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	2		4	4	4	4	42
<b>Итого часов за месяц</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>1040</b>
<b>Итого часов в год</b>													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 20 часов в неделю

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этап подготовки
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	НП, УТГ
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств (в том числе на примере бокса)	Правила честной борьбы.	НП, УТГ
3	История развития бокса	Зарождение и история развития бокса.	НП, УТГ
4	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека		НП, УТГ
5	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.	НП
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Режим дня и его значение. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Основные принципы здорового образа жизни.	НП, УТГ
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТГ, ССМ
8	Основы спортивного питания	Правильное питание как основа при занятиях спортом. Значение правильного питания. Питание в различные периоды спортивной подготовки.	УТГ, ССМ
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Ринг. Тренировочная и соревновательная экипировка.	НП, УТГ
10	Требования техники безопасности при занятиях боксом	Форма одежды, обувь.	НП, УТГ, ССМ
11	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства	УТГ, ССМ

		<p>интегральной подготовки.</p> <p>Понятие о физической подготовке.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.</p> <p>Технико-тактическая подготовка.</p>	
12	Правила избранного вида спорта	<p>Деления участников соревнований на возрастные группы. Допуск спортсменов к соревнованиям.</p> <p>Требования к экипировке.</p> <p>Обязанности и права боксеров.</p> <p>Секунданты. Взвешивание участников, жеребьевка. Продолжительность боя.</p> <p>Правильные удары. Запрещенные удары и действия. Нокдаунт и нокаут.</p> <p>Определение победителей. Судейская коллегия. Паспорт боксера.</p>	НП, УТГ, ССМ
13	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу	Основные сведения о Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТГ, ССМ
14	Федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу	Основные положения Федеральных стандартов спортивной подготовки по боксу	УТГ, ССМ
15	Общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; ответственность за такое противоправное влияние	УТГ, ССМ
16	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	Понятие об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности.	Возраст, с которого наступает правовая ответственность.

## **У. Особенности осуществления спортивной подготовки для спортивной дисциплины «бокс»**

**К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «бокс» вида спорта «бокс» относится:** «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»). Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «бокс».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «бокс» учитываются Учреждением, реализующим 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 спортивной дисциплине «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 спортивной дисциплине вида спорта «бокс».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Требования к материально-техническим условиям 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 раздевалок, душевых;

- наличие тренажерного зала;

- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

Для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрены необходимые оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5х6)	штук	2

15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
21	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штук	2
35	Секундомер электронный	штук	1
36	Скакалка гимнастическая	штук	15
37	Скамейка гимнастическая	штук	5
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	6
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм x 1 м x 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

Для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой.

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

6	Шлем боксерский	штук	30
---	-----------------	------	----

Также, для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрено обеспечение необходимой экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

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		
					Кол-во	срок эксплуатации (лет)	коли-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во
1	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1
3	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1
5	Майка боксерская	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	0,5
6	Обувь спортивная	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1
7	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1
8	Трусы боксерские	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	0,5
9	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1
10	Носки утепленные	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1
11	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	0,5
12	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	0,5
13	Перчатки	пар	на	-	-	1	1	1	0,5

	боксерские тренировочные		обучающе гося						
14	Протектор наховый	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1
15	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
16	Халат	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	2
17	Шлем боксерский	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
18	Юбка боксерская	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5
19	Бинт эластичный	штук	на обучающе гося	-	-	1	0,5	2	0,5

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

**Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками** для проведения учебно-тренировочных занятий и участие 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 с обучающимися).

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

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



## VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
4. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, Инсан, 2018.
5. Джероян Г. Тактическая подготовка боксёра.- М.: Физическая культура и спорт, 2016.
6. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу. – Саммит-книга, 2017.
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017.
8. Ильин Е. П. Психология страха - Спб; Питер, 2017.
9. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2017.
10. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе – Девизион, 2020.
11. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре – Саратов, ИЦ «Наука», 2018.
12. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Гарамян А.И., Хусьянов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. – ЮРАЙТиздательство, 2020.
13. Кузнецов А.Х., Ловелиус Н.В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей, 2019.
14. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 2019.
15. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.
17. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. – Харвест, 2020.
18. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017.
19. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2019.
20. Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.

### Перечень Интернет-ресурсов:

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

