

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО МО «СШОР по боксу»



А.С. Введенский
«21» апреля 2023 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БОКСУ»



**«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

(приказ ГБУ ДО МО «СШОР по боксу» № 25/К от 20.04.2023)

Программа разработана в соответствии с 127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; 329-ФЗ от 04.12.2007 г.р. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Правительства РФ № 1490 от 18.09.2020 «О лицензировании образовательной деятельности»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утвержден приказом Министерства спорта России от 22 ноября 2022 года № 1055); Приказом Министерства спорта России № 1357 от 22.12.2022 г. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и Правилами вида спорта «бокс» (утверждены приказом Министерства спорта России от 23 ноября 2017 г. № 1018)



Сведения о разработчиках программы:

Карадутов Дмитрий Валерьевич – заместитель директора ГБУ ДО МО «СШОР по боксу»

Настоящая программа имеет следующую структуру и содержание:

I. Общие положения.....	4 стр.
1. Предназначение дополнительной образовательной программы.....	4 стр.
2. Цель программы.....	4 стр.
3. Краткая характеристика вида спорта (описание, особенности).....	4-7 стр.
3.1. Специфика организации тренировочного процесса.....	7-8 стр.
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8 стр.
4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8-9 стр.
5. Объем Программы.....	9 стр.
6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9-11 стр.
6.1. - 6.3. Объем соревновательной деятельности.....	11-12 стр.
7. - 7.3. Годовой учебно-тренировочный план.....	12-14 стр.
7.4. Структура тренировочного процесса.....	14-16 стр.
8. Воспитательная работа.....	16-17 стр.
9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18-21 стр.
10. Планы инструкторской и судейской практики.....	22-23 стр.
11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23 стр.
III. Система контроля.....	24 стр.
12. - 12.4. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	24-26 стр.
13. - 13.1. Оценка результатов освоения Программы.....	26 стр.
14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	26-33 стр.
IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс».....	33 стр.
15.-15.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	33-38 стр.
15.2 Примерные программы построения тренировочных занятий (содержание тренировок боксёра).....	38-48 стр.
15.3. Учебно-тематический план.....	48-54 стр.
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	54 стр.
16.-16.4. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "бокс" по спортивным дисциплинам.....	54-55 стр.
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	55 стр.
17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	55-58 стр.
18.-18.2. Кадровые условия реализации Программы.....	58-59 стр.

19.-19.1. Информационно-методические условия реализации и виды информационных образовательных ресурсов Программы.....	59 стр.
19.2.-19.2.3 Ведение электронного журнала учета посещаемости групп спортивной подготовки.....	59-60 стр.
VII. Перечень информационного обеспечения.....	60-63 стр.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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) в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Московской области «Спортивная школа олимпийского резерва по боксу (далее – Школа).

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;
- привлечение к спортивной подготовке талантливых, перспективных обучающихся для достижения ими высоких и стабильных результатов на официальных спортивных соревнованиях Всероссийского и международного уровня, позволяющих войти в составы спортивных сборных команд Московской области и России, а также для выполнения нормативных требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Минспорта России от 20 февраля 2017 г. № 108 (в последней редакции));
- пропаганда здорового образа жизни и привлечение детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоничному, интеллектуальному, нравственному развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- целевая направленность на повышение спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп;
- развитие способностей к самостоятельному решению возникающих проблем и постоянному самообразованию;
- развитие и укрепление международного спортивного сотрудничества;
- воспитание патриотизма обучающихся, подготовка их к защите Родины;
- подготовка молодых тренеров-преподавателей и судей из числа работников и обучающихся

3. Краткая характеристика вида спорта (описание, особенности):

Бокс (он же - олимпийский бокс) – это олимпийский контактный (личный) вид спорта (единоборство) как турнир одиночного выбывания, в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках, в соответствии с правилами

соревнований по виду спорта “бокс” (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. № 1018). Сложно-координированный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками и получить от своего соперника как можно меньше таких ударов путем выполнения защит и передвижений в строгом соответствии с правилами. Официальные лица (руководители команд, тренеры, боксеры и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться вышеуказанными настоящими Правилами. Используются единые правила международной ассоциации любительского бокса- ИБА (IBA);

ЕАБА (EUBC)- Европейская ассоциация любительского бокса;

Боксёр- спортсмен, систематически занимающийся боксом и активно выступающий в соревнованиях. С помощью систематических занятий боксом – спортом, трактуемым еще в древней Греции как «искусство самозащиты», - боксер получает разностороннее развитие, воспитывает волевые качества и совершенствует свое технико-тактическое мастерство, основанное на прочной защите;

Бой боксёров- поединок двух соперников в установленные правилами отрезки времени (раунды) или условно выбранные тренером временные отрезки с односторонними перерывами между ними для отдыха. По форме бой может быть наступательным построенным на атакующих действиях (боксер «работает первым номером»), и оборонительным, когда боксер строит тактику своих действий преимущественно на контратаках («работает вторым номером»). Бой может проходить на дальней, средней или ближней дистанциях. По своему назначению бой может быть соревновательным, тренировочным, учебным или условным, официальным или товарищеским. По своей продолжительности бой может делиться на отрезки времени, называемые раундами, с обязательным перерывом между ними в одну минуту. Продолжительность раундов, в зависимости от возраста и квалификации боксера, может быть от 1 до 3 минут;

Спарринг- отборочный поединок между кандидатами на место в команде для отбора сильнейшего из них;

Спарринг-партнёр- боксер, подобранный для спарринга, условного или вольного боя для решения задач в совершенствовании тактико-технической подготовки обучаемых в обстановке, максимально приближенной к боевой;

Режим боксёра- рациональное чередование работы и отдыха, способствующее выработке определенного суточного стереотипа, который обеспечивает высокий уровень работоспособности и создает лучшие условия для его восстановления;

Тактика бокса- раздел теории и практики бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы на ринге с различными по манере боя соперника;

Техника бокса- комплекс специальных приемов, необходимых боксеру для успешного ведения боя. Различают технику нападения и технику обороны. В технику

нападения входят: стойки и перемещения, удары и контрудары; в технику обороны: стойки и перемещения, защиты против ударов;

Техническое мастерство- объем разнообразных специальных двигательных навыков, атакующих и защитных приемов и действий, освоенных боксером и эффективно применяемых им в соревновательном поединке;

Тренировочные нагрузки- определяют воздействие физических упражнений на организм спортсмена (далее т.н.). Боксер не может достичь высоких спортивных результатов без постепенного увеличения тренировочных нагрузок. Т.н. различаются по объему и интенсивности. Объем Т.н.- суммарное количество выполняемых упражнений. Интенсивность- степень напряженности усилий боксера в период тренировки, степень «концентрации» нагрузки во времени;

Действие боксёра- движения спортсмена, состоящие из двух и более взаимосвязанных отдельных технических приемов, направленных на решение конкретной тактической задачи;

Ведение боя- претворение конкретного плана поединка на ринге. Непрерывно оценивая изменяющуюся обстановку, боксер, если это необходимо, частично или полностью меняет свой план боя. Качества, необходимые боксеру для успешного решения боевых задач: хитрость, острота боевого мышления, умение предугадывать действия соперника, высокий уровень физической подготовки и устойчивое моральное состояние;

Ведомственные соревнования- соревнования, проводимые между коллективами спортивных обществ, финансируемые ведомственной спортивной организацией (имеют прямой отбор на чемпионаты и первенства России);

Восстановительные мероприятия- средства и методы, обеспечивающие быстрее восстановление и повышение работоспособности боксера. Основными восстановительными мероприятиями являются рациональная тренировка и спортивный режим. Широко применяются вспомогательные восстановительные мероприятия и средства (педагогические, гигиенические, медицинские и психологические), которые за счет благоприятного воздействия на различные органы и системы организма ускоряют восстановительные процессы и стимулируют работоспособность. Педагогические средства включают в себя переключения на другие виды спорта (футбол, плавание и др.). Гигиенические средства- баня, массаж и др. Медицинские средства- стимулирующие препараты, витамины, БАД и др. Психологические средства- аутотренинг, гипноз и др.;

Врачебный контроль - основная форма - обследования: первичные, повторные, дополнительные. Два раза в год боксеры проходят диспансеризацию, направленную на укрепление здоровья, длительное сохранение высокой спортивной работоспособности, профилактику ранних признаков нарушения здоровья, функционального состояния. Углубленные медицинские обследования осуществляются с привлечением специалистов и широким применением современных методов. Этапные комплексные обследования применяются для контроля за

динамикой состояния здоровья и работоспособности боксера, оценки степени его тренированности и профилактики перетренировки. Текущие обследования проводятся в различные периоды подготовки, как экспресс-контроль, позволяющий получить данные о функциональном состоянии боксеров. Не ранее чем за три дня до соревнования боксеры проходят медицинское обследование с дополнительным исследованием и заключением специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога). В день начала соревнований и во время турнира перед каждым боем боксеры осматриваются врачом. В подготовке боксеров применяются врачебно-педагогические наблюдения врача и тренера. Методика их проведения включает в себя: контроль за местами тренировок и соревнований, изучение воздействия тренировочных нагрузок на организм, оценки специальной тренированности боксера, определение оптимального времени для отдыха во время тренировок и соревнований;

Инвентарь боксёрский- специальное оборудование зала или тренировочной площадки, предназначенное для обучения боксера;

Общая физическая подготовка (далее- ОФП)- процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие спортсмена. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой для достижения высоких результатов в избранном виде спорта;

Специальная физическая подготовка (далее- СФП)- укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности вида спорта и на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. СФП позволяет спортсмену достигнуть необходимого уровня для соревновательного успеха;

Психологическая подготовка (далее п.п.)- процесс формирования и совершенствования психических качеств и состояний боксера, необходимых для успешной подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них. П.п. представляет собой систему психологических и педагогических воздействий, применяемых тренером с помощью психолога или врача-психогигиениста и психологических самовоздействий, осуществляемых самим боксером. Успешность проведения П.п. зависит от взаимодействия тренера и спортсмена, который должен активно стремиться выполнять психологические установки тренера и в совершенстве овладеть приемами самовоздействия, постоянно применять их во время тренировки и соревнований;

Силовая подготовка- силовое воспитание боксера осуществляется по двум направлениям. Первое- широкое использование общеразвивающих силовых упражнений. Второе - развитие силы средствами специально-подготовительных и

специальных упражнений.

3.1. Специфика организации тренировочного процесса:

Школа вправе открывать подведомственные отделения в городских округах Московской области на основании заключённого договора или официального разрешения о предоставлении помещения для тренировочного процесса по боксу на условиях безвозмездного пользования, аренды, услуг и т.п., с организациями, в ведении которых находится нежилое помещение под тренировочный процесс отвечающим всем требованиям лицензирования образовательной деятельности. По факту открытия отделения, издаётся соответствующий внутренний приказ по школе.

В школе утверждаются правила зачисления (приёма) и отчисления обучающихся, административный регламент предоставления государственной услуги, инструкции по соблюдению мер безопасности тренировочного процесса, нахождении обучающихся на соревнованиях и в пути на них и другие нормативные акты, связанные со спортивной подготовкой обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий в отделениях школы составляется по согласованию с организациями, в ведении которых находится нежилое помещение и с условием установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Объёмы учебно-тренировочной нагрузки для обучающихся устанавливаются в зависимости от наименования спортивной группы и этапа подготовки. Расписание утверждается директором школы и подписывается тренером-преподавателем соответствующего отделения.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Приложение № 1

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*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

* в виде исключения, ведущим тренерам-преподавателям, осуществляющим индивидуальный подход (программу и план подготовки), затрачивающие значительное количество времени и повышенное внимания к перспективным обучающимся, разрешается иметь в спортивной группе ССМ меньшее количество человек (от одного) при условии объединения их с другими группами для более эффективной подготовки обучающихся в качестве спарринг партнёра.

5. Объём Программы:

Приложение № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

6. Виды (формы) планирования обучения, могут применяться при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия: ежегодные, ежеквартальные, месячные, групповые, индивидуальные, перспективные, дистанционные, самостоятельные, семинары, практические занятия;

учебно-тренировочные мероприятия:

Приложение № 3

N 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	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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 целях рационального использования количества и продолжительности учебно-тренировочных мероприятий, обеспечения комплексной организации тренеров-преподавателей и обучающихся для совместного решения задач по подготовке обучающихся к соревнованиям, специальной и физической подготовке, восстановлению допускается:

объединение учебно-тренировочных мероприятий (сборов) по подготовке к соревнованиям и специальных учебно-тренировочных мероприятий в единый тренировочных сбор;

объединение в едином учебно-тренировочном мероприятии обучающихся разных спортивных групп и этапов подготовки, но при условии выполнения индивидуальных задач для каждого обучающегося.

Спортивные соревнования (объём соревновательной деятельности) и требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях:

6.1. соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

6.2. наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6.3. соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Школа, 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.

Приложение № 4

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

В качестве исключения, перспективные обучающиеся на этапе начальной подготовки, прогрессирующие и показывающие отличную физическую и

техничко-тактическую, а также устойчивую психологическую подготовку, могут быть допущены для участия в контрольных, отборочных и основных соревнованиях:

Основные соревнования- первенства и чемпионаты Московской области, ЦФО РФ и России. Для категории ведущих обучающихся (ЗМС, МСМК, МС) такими соревнованиями могут быть и главные международные старты текущего года: первенства, чемпионаты Европы, мира, олимпийские игры, универсиады, Европейские, Всемирные игры и др., международные соревнования, включенные в ЕКП Минспорта России).

Отборочные соревнования- для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных спортсменов такими соревнованиями являются областные, региональные, зональные, первенства Московской области, по итогам которых формируются сборные команды для участия в первенствах и чемпионатах ведомств, Московской области и ЦФО РФ. Соответственно, для более опытных спортсменов отборочными соревнованиями могут быть и другие всероссийские, межрегиональные, ведомственные и международные соревнования;

Контрольные соревнования- все другие соревнования входящие в официальные календари спортивных школ, муниципальных и региональных образований, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы.

7. Годовой учебно-тренировочный план:

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

7.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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). Допускается применение дистанционных тренировочных занятий *.

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.

7.2. 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;

на этапе высшего 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.

* многократно повторяющийся процесс выполнения годичного цикла (12 месяцев) в соответствии с расписанием тренировочных занятий и осуществляется путем видео-онлайн трансляцией, электронными средствами связи и д.р. (например: мобильная связь, zoom, telegram, и т.п.) под ежедневным контролем личного тренера-преподавателя.

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

Приложение № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

В случае временного отсутствия тренера-преподавателя на основании их направления на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные и спортивно-массовые мероприятия, допускается проведения тренировочных занятий одному из обучающихся отделения достигшего совершеннолетия и имеющего спортивный разряд не ниже “кандидата в мастера спорта”, под ежедневным и дистанционным контролем.

Списки ответственных лиц указываются тренером-преподавателем в докладной записки на имя директора школы по факту выезда на любые спортивные мероприятия за территорию Московской области не позднее 3-х рабочих дней до начала проведения мероприятия.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных спортивных групп, а именно объединение обучающихся независимо от возраста, спортивного звания (разряда) наименования спортивной группы, этапа подготовки, в одну группу. При этом необходимо соблюдать следующие условия: не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышена тренировочная нагрузка обучающегося, соответствующая его спортивной группе и этапу подготовки;

В целях непрерывной подготовки, повышения уровня мастерства, организации совместных спаррингов и передачи опыта другим боксёрам, допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из других спортивных организаций (объединение обучающихся). При этом необходимо соблюдать следующие условия: не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышена тренировочная нагрузка обучающихся, соответствующая их спортивной группе и этапу подготовки; тренер-преподаватель школы является основным работником или работником по совместительству в другой спортивной организации, где осуществляется прохождение спортивной подготовки в соответствии с расписанием тренировочных занятий в данном помещении.

7.4. Структура тренировочного процесса:

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки

связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезо циклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней)

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов; развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл- это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Направленность микроциклов	Код микроцикла
----------------------------	----------------

Базовый-функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный -техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный - модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий - выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный - восстановление после соревновательных нагрузок	В

8. Воспитательная работа.

Необходимость определения актуального содержания воспитательной работы Школы вызвано спецификой дополнительного образования, как особого вида образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании. В связи с этим воспитательная работа является приоритетным направлением в образовательном процессе Школы. В рамках данной Программы Школы реализуется Рабочая программа воспитания в ГБУ ДО МО «СШОР по боксу».

Основные направления воспитательной работы и ежегодные мероприятия:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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/стажёра спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - видеообзор, анализ выступления спортсменов и пересмотр поединков; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение правил соревнований в рамках технического оснащения;
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; - знание цифровых платформ в области ФКиС в школе; - д.р. учебно-спортивная и методическая работа деятельности школы.
1. 3.	Психология	<ul style="list-style-type: none"> - участие в психологических тестированиях, лекциях, беседах под руководством штатного психолога школы. - формирование умений к самоанализу деятельности и выявления ошибок выступления на соревнованиях.
2.	Здоровьесбережение	
2. 1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
2. 2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	
3. 1.	Теоретическая подготовка	<p>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.</p>
3. 2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных 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;
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	в течении года
	Онлайн ознакомление с разделами и функциями сайта РУСАДА	I квартал
	Раздача информационных листовок и буклетов	II квартал
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция: виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	в течении года
	Ознакомление с действующими постановлениями и изменениями по вопросам антидопинга в официальной группе telegram	при наличии в течении года
	Онлайн прохождение курсов по антидопингу	январь-февраль
	Лекция: субстанции и методы, включенные в запрещенный список. Оформление разрешения на ТИ	в течении года
	Онлайн презентация: процедура допинг-контроля. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	в течении года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция: виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	в течении года
	Онлайн прохождение курсов по антидопингу	январь-февраль
	Онлайн презентация: принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой	в течении года
	Лекция: процедура допинг -контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	в течении года
Работники (учебно-спортивная часть), тренеры	Семинар: деятельность РУСАДА. Знакомство с учебными материалами РУСАДА и онлайн курсом. Сервисы для проверки препаратов	в течении года

	Онлайн прохождение курсов по антидопингу	январь-февраль
	Изучение цифровой литературы: программа "Антидопинговое обеспечение в спорте" для ответственных за организацию работы по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним в учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, ключевые аспекты антидопинговой деятельности, деятельность специалиста, ответственного за антидопинговое обеспечение в учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, практические рекомендации для внедрения антидопинговых мер.	в течении года
Родители	Лекция: Виды наущений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	в течении года

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица;

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. 11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку и в разделе «Антидопинг» на сайте школы.

Терминология:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые

осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях. Документ создан в электронной форме. № 23ВХ-16308 от 30.11.2021. Страница 83 из 84. Страница создана: 30.11.2021 15:22

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

10. 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 обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие 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. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг»

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы

предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Этапы и годы спортивной подготовки		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
До трех лет	Свыше трех лет	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданий по построению и перестроению группы; - проведение разминки; - составление комплекса ОРУ; - выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг» 	<ul style="list-style-type: none"> - проведение подготовительной и заключительной части тренировки; - составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение занятий; - выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу. 	<ul style="list-style-type: none"> - проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке; - составление конспектов занятий; - составление положения о соревнованиях; - выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Все этапы спортивной подготовки проходят углубленное медицинское обследование (далее- УМО) один раз в полгода при условии наличия заключения магнитно-резонансной томографии (далее- МРТ) головного мозга (срок действия два года).

Этап спортивной подготовки	Цели мероприятия
Этап начальной подготовки	Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача
	Выявление исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Выявление динамики состояния основных систем организма обучающегося.
	Определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможностей их развития средствами тренировочных нагрузок.
	Всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.
	Оценка сердечно-сосудистой системы.
	Контроль состояния центральной нервной системы.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.
	Оценка сердечно-сосудистой системы и уровня функционирования периферической нервной системы.
	Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
	Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

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";
 изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "бокс";
 повысить уровень физической подготовленности;
 овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 получить общие знания об антидопинговых правилах;
 соблюдать антидопинговые правила;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 укрепление здоровья.

12.2. 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;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
укрепление здоровья.

12.3. 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;
сохранение здоровья.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

сохранение здоровья.

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

13.1. Обучающиеся не показавшие стабильные и высокие спортивные результаты в течении года, решением приемной комиссии или руководителем школы могут быть переведены на другой тренировочный этап (ниже). Данным обучающимся, ставятся следующие задачи: приобретение опыта инструкторской, судейской и тренерской практики, выполнение функций спарринг-партнёра, передача в ходе занятий свои технико-тактические навыки и умения менее опытным спортсменам соответствующих групп.

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

Этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года 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 6,2 6,4		не более - -	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3	не менее +3 +4
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	не более
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	9,6 9,9 не менее 130 120	9,0 10,4 не менее 150 135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19 13	не менее 24 16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9 11,3	не более 10,4 10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более 8.20 8.55	не более 8.05 8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7	не менее 18 9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -	не менее 4 -
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9	не менее - 11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3 +4	не менее +5 +6
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,0 10,4	не более 8,7 9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 135	не менее 160 145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24 16	не менее 26 18
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 6

Учебно-тренировочный этап

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

N 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	
			8.10	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 3 x 10 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. 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 3 x 10 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 для возрастной группы 18 лет и старше				
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
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
3.7.	Челночный бег 3 x 10 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	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10 x 10 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

5. Уровень спортивной квалификации

5.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10

2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	240	200
			не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	-	21
			не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

15.1. Планы-конспекты тренировочных и самостоятельных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Примерный план индивидуальной (самостоятельной) спортивной подготовки обучающегося группы тренировочного этапа (ТЭ)

Продолжительность занятия: 180 минут

Дозировка: ежедневно

Инвентарь: гимнастический коврик, бинты, скакалки

Используемые методы обучения: методы совершенствования знаний и способов действий; метод контроля и самоконтроля; метод организации деятельности

Задачи занятия:

1. Совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении, отработка техники ударов, отработка навыков защиты.

2. Развитие отдельных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

№ п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	РАЗМИНКА:	1 час	
1.1.	Разминка на месте	5 мин.	Спина прямая;
1.2.	Разминка в движении	5 мин.	С полной амплитудой;
1.3.	Бег (вкл.на месте):		Отталкивание стопой с пятки на носок;
1.4.	- обычный	5 мин.	
	- в различных направлениях;	5 мин.	
	- упражнения на восстановление дыхания;	5 мин.	
1.5.	Отжимание от пола	10 мин.	Спина прямая.
1.6.	Упражнение на пресс	10 мин.	
1.7.	Поднимание ног из упора лёжа	10 мин.	Без рывков.
1.8.	Прыжки на скакалке;	5 мин.	Работа с ускорением, концовка каждой минуты 15 сек.
2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:	1 час	
2.1	Упражнение «Бой с тенью»	25 мин.	Держать равномерный темп; руки не опускать
2.2	Упражнение на координацию (с теннисными мячами)	10 мин.	Спина прямая;
2.3	Прыжки с ускорением на скакалке		
2.4	Дыхательная гимнастика	10 мин.	Следить за движением ног; Нарастивать темп движений;
2.5	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:	10 мин.	На вдохе поднимаем руки, на выдохе опускаем;
3.	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	1 ЧАС	Спина прямая
3.1		12 мин.	Удары в одну точку;
3.2	Отдых.		Подбирать руки; Движения на носках;
3.3	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	2 мин.	
3.4	Отдых.	15 мин.	Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, «вставлять» бедро.
	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в		

3.5	голову с шагом назад.	2 мин.	
3.6	Отдых.	10 мин.	Разворачивать плечи, сжимать кулак, «вставлять» бедро.
3.7	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	1 мин.	
3.8	Упражнение на восстановление дыхания	3 мин.	Двигаться, бить, «подбирать» ногу.
3.9		6 мин.	

Примерный план индивидуальной (самостоятельной) спортивной подготовки обучающегося группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Продолжительность занятия: 240 минут

Дозировка: ежедневно

Инвентарь: Турник (при наличии), бинты, скакалки, утяжелители (гантели) (при наличии)

Используемые методы обучения: методы совершенствования знаний и способов действий; метод контроля и самоконтроля; метод организации деятельности

Задачи занятия:

1. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
2. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.
4. Совершенствование технической подготовки.

№ п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	УТРЕННЯЯ ЧАСТЬ:	1,20 час	
1.1	Разминка на месте	5 мин.	Спина прямая;
1.2.	Разминка в движении	5 мин.	С полной амплитудой;
1.3.	Бег:		Отталкивание стопой с пятки на носок;
1.4.	- обычный	5 мин.	
	- в различных направлениях;	5 мин.	
1.5.	Подтягивание на перекладине классическим хватом (при наличии) или отжимание от пола	10 мин.	
		10 мин.	
1.6.	Упражнение на пресс	10 мин.	Без рывков и раскачиваний
1.7	Отжимание от пола	10 мин. (100 р.)	На вдохе;
1.8	Прыжки на скакалке;	7 мин. 10 мин.	
			Из упора лёжа, спину держать ровно
2.	ДНЕВНАЯ ЧАСТЬ:		
2.1	Разминка на месте	1 час	Держать равномерный темп;
2.2	Упражнение «Бой с тенью»	10 мин.	
2.3	Упражнение на координацию (с теннисными мячами)	25 мин. 5 р. по 3 м.	Спина прямая;
2.4	Прыжки с ускорением на скакалке	10 мин.	Держать стойку; Правую руку не опускать, работа с ускорением по время концовки раундов
2.5	Дыхательная гимнастика	10 мин.	Следить за движением ног;
3.	ВЕЧЕРНЯЯ ЧАСТЬ:	10 мин.	Наращивать темп движений;
3.1	Разминка на месте	1,20 ЧАС	На вдохе поднимаем руки, на выдохе опускаем;
3.2	Отработка серийных ударов в голову, выманивание соперника, раздвигание.	5 минут	Спина прямая
	Отдых.	10 мин.	Работа на челноке;
3.3	Отработка боковых ударов и левого джеба		Движения на носках;
			Заканчивать удары левым или правым боковым.
3.4	Отдых.	3мин.	Работа на челноке;
			Движения на носках;
3.5	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	12 мин.	После атаки, смещение влево или вправо от соперника.
3.6	Отдых.	3 мин.	Разворачивать плечи, сжимать кулак
		12 мин.	
3.7	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.	Двигаться, бить, подбирать ногу.
3.8	Отжимание в упоре лёжа		
	Водные процедуры (на дому), контрастный душ	10 мин.	Из упора лёжа, спину держать ровно

--	--	--	--

Примерный план индивидуальной (самостоятельной) спортивной подготовки обучающегося группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Продолжительность занятия: 270 минут

Дозировка: ежедневно

Инвентарь: Турник (при наличии), бинты, скакалки, утяжелители (гантели) (при наличии)

Используемые методы обучения: теория и методика формирования у боксёра системы знаний, умений и навыков, развитие его физических качеств.

Задачи занятия

1. Совершенствование технической подготовки
2. Расширение арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля;
3. Совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов;
4. Устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.
5. Совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений.

№ п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
-------	--------------------	-----------	--------------------------------------

1.	УТРЕННЯЯ ЧАСТЬ:	2 час	
1.1	Разминка на месте	5 мин.	Спина прямая;
1.2.	Разминка в движении	5 мин.	С полной амплитудой;
1.3.	Бег:		Отгалкивание стопой с пятки на
1.4.	- обычный	5 мин.	носок;
	- в различных направлениях;	5 мин.	
1.5.	Прыжки на скакалке;	20 мин.	Держать равномерный темп;
	Подтягивание на перекладине (при	10 мин.	(работать на ускорение)
1.6.	наличии) классическим хватом/или		Без рывков и раскачиваний;
	отжимание от пола		
1.7	Планка, в упоре лёжа	10 мин.	Спину держать ровно
1.8	Отжимание от пола	10 мин.	Из упора лёжа, спину держать
		(100 р.)	ровно
1.9.	Работа с отягощением (при наличии)	2x 10 мин.	Поочередно левой и правой
	Бой с тенью, одной рукой		рукой
1.10.	Упреждение на восстановление (бой с	2x2 мин.	
	тенью, средний темп) одной левой рукой		Работа на отходах, нырки,
			уклоны, правую руку не
			опускать
2.	ДНЕВНАЯ ЧАСТЬ:	1.30 час	
2.	Разминка на месте	10 мин.	
2.1	Упражнение «Бой с тенью» с гантелями	25 мин.	Спина прямая;
2.2	(при наличии)	5 р. по 3 м.	Держать стойку; Правую руку
			не опускать, работа с
	Упражнение на координацию (с		ускорением по время концовки
2.3	теннисными мячами)	12 мин.	раундов, работа на контратаке.
2.4	Прыжки	12 мин.	Следить за движением ног;
			Наращивать темп движений;
2.5	Дыхательная гимнастика	8 мин.	На вдохе поднимаем руки, на
			выдохе опускаем
2.6.	Гусиный шаг	5 мин.	
2.7.	Водные процедуры (надому)	5 мин.	Руки за затылке, передвижение
			плавные
3.	ВЕЧЕРНЯЯ ЧАСТЬ:	1 ЧАС	Контрастный душ.
3.1	Разминка на месте	5 минут	
3.2	Отработка серийных ударов в голову,	10 мин.	Спина прямая
	выманивание соперника, раздергивание.		
	Отдых.		Работа на челноке;
3.3	Отработка джеба	3мин.	Движения на носках;
			Заканчивать удары левым или
			правым боковым.

3.4	Отдых.	15 мин.	
3.5	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.	Работа на челноке; Движения на носках; После атаки, смещение в лево или вправо от соперника.
3.6	Отдых.	12 мин.	
3.7	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.	Разворачивать плечи, сжимать кулак
3.8	Отжимание в упоре лёжа	10 мин.	Двигаться, бить, подбирать ногу.
3.9	Работа с отягощением (при наличии) Бой с тенью, одной рукой	10 минут 100 р.	
3.10	Заключительная гимнастика, растяжка, пресс	2x 5 мин. 5 мин.	Из упора лёжа, спину держать ровно Поочередно левой и правой рукой Без резких движений, упражнение на растяжку

15.2. Примерные программы построения тренировочных занятий (содержание тренировок боксёра)

(1 раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения														
1.	Подводящие упражнения к прямым ударам 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 строго)		+	+	+	+	+	+							
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							+	+	+	+	+	+	+	+

7.	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+																
8.	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+															
III.	Подвижные и спортивные игры	В начале или конце каждого урока																	

(II раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков																	
		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.	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																+	+	+

V.	Подвижные спортивные игры																	
----	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(III раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков																
		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																	

Новый материал

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 применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового 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: прямого правой в туловище, бокового левой в голову												+	+				

Материал повторения

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	+			+													
III.	Условные и тренировочные бои		+					+	+	+	+	+			+	+		
IV.	Вольные бои											+			+			+
V.	Подвижные и спортивные игры	+	+			+						+			+	+		

п/и	Учебный материал	№ уроков							
		16	17	18	19	20	21	22	23
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения								
<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 для 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		+	+		+	+		+

Ш.	Подвижные и спортивные игры		+			+			+
----	-----------------------------	--	---	--	--	---	--	--	---

№ и/и	Учебный материал	№ уроков							
		24	25	26	27	28	29	30	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения								
<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								+
III.	Условные бои						+		+
IV.	Тренировочные бои								+
V.	Вольные бои								+
VI.	Подвижные и спортивные игры						+	+	

(IV раздел обучения)

№ п/п	Учебный материал	№ уроков														
		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									+	+	+			+	+	+	

Материал повторения

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 спортивные игры			+	+	+		+					+				+	

№ п/п	Учебный материал	№ уроков																
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																	

<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.	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+
IV.	Вольные бои			+					+					+	
V.	Подвижные спортивные игры			+											+
VI.	Упражнения ОФП и СФП		+				+	+		+		+		+	+

Примерный план дистанционных тренировочных занятий

<i>1 день</i>	<i>2 день</i>	<i>3 день</i>	<i>4 день</i>	<i>5 день</i>
7:00- Утр. Раб.	7:00- Утр. Раб.	7:00- Утр. Раб	7:00- Утр. Раб	7:00- Утр. Раб
10:30- К/Л 3x2м, ССР (отягощения)	10:30- Работа со снарядами (гриф, блины, гири)	10:30- тренажерный зал	10:30- СТТМ, Спурт, ССР 4x3м	10:30- МБ 10x2м,
17:00- БС + ускорения 4x3	17:00- ОФП (ОРУ) (улица), брусья, турник	17:00- ВМ, БС, гимнастика	17:00 прогулка, ВМ, гимнастика	17:00- Кросс 3 км. (спуск/подъем)
<i>6 день</i>	<i>7 день</i>	<i>8 день</i>	<i>9 день</i>	<i>10 день</i>

7:00- Утр. Раб. 10:00- СТТМ 6х3м (БС) 17:00- Кросс 5 км ВМ, гимнастика	ВЫХОДНОЙ (инструкторская и судейская практика). Изучение литературы	7:00- Утр. Раб 10:00-СТТМ 8х2м (БС зеркало) 17:00- ОФП (ОРУ) (улица), брусья, турник	7:00- Утр. Раб 10:00- МБ 10х2м, К/Л 3х2м 17:00- Работа на снарядах 10х3м	7:00- Утр. Раб 10:00- СТТМ, ССР 4х3м 17:00 Кросс 7 км ВМ, гимнастика
<i>11 день</i>	<i>12 день</i>	<i>13 день</i>	<i>14 день</i>	<i>15 день</i>
7:00- Утр. Раб бассейн/или водные процедуры ВМ	7:00- Утр. Раб. 10:00- Работа с отягощениями (гриф, утяжелители) 17:00- Работа на снарядах 12х3м	7:00- Утр. Раб бассейн/или водные процедуры ВМ	ВЫХОДНОЙ (инструкторская и судейская практика). Изучение литературы	7:00- Утр. Раб 10:00- МБ 10х2м, К/Л 3х2м 17:00- Работа на снарядах 10х3м
<i>16 день</i>	<i>17 день</i>	<i>18 день</i>	<i>19 день</i>	<i>20 день</i>
7:00- Утр. Раб 10:00-СТТМ 10х2м, (БС) 17:00- Силовая подготовка (тренажёрный зал)	7:00- Утр. Раб 10:00- СТТМ, Спурт, ССР 4х3м 17:00 Кросс 3 км (норматив), ВМ, гимнастика	7:00- Утр. Раб 10:00- СТТМ, ССР 4х3м 17:00- Скакалка 10м., отработка комбинаций (Ш.Б.)	7:00- Утр. Раб 10:00- К/Л 3х2м, ССР (отягощения) 17:00- Работа на снарядах 8х3м + ускорения	7:00- Утр. Раб 10:00- БАНЯ 17:00-Гимнастика, прогулка
<i>21 день</i>	<i>22 день</i>	<i>23 день</i>	<i>24 день</i>	<i>25 день</i>
ВЫХОДНОЙ (инструкторская и судейская практика). Изучение литературы	7:00- Утр. Раб 10:00- МБ 10х2м, К/Л 3х2м 17:00- Работа на снарядах 10х3м	7:00- Утр. Раб. 10:30- СТТМ 8х2м (БС зеркало) 17:00- Силовая подготовка (тренажёрный зал)	7:00- Утр. Раб 10:00-СТТМ 8х2м (БС зеркало) 17:00- ОФП (ОРУ) (улица), брусья, турник	7:00- Утр. Раб 11:00- Кросс 12 км 17:00- прогулка, ВМ
<i>26 день</i>	<i>27 день</i>	<i>28 день</i>	<i>29 день</i>	<i>30 день</i>
7:00- Утр. Раб 10:00- СТТМ, Спурт, ССР 4х3м 17:00 ВМ, гимнастика	7:00- Утр. Раб 10:00-СТТМ 10х2м, (БС) 17:00- Работа на снарядах 4х3м	ВЫХОДНОЙ (инструкторская и судейская практика). Изучение литературы	7:00- Утр. Раб. 10:00- Работа с отягощениями (гантели, гриф) 17:00- Работа на снарядах 6х3м	7:00- Утр. Раб 10:00- К/Л 3х2м, ССР (отягощения) 17:00- Работа на снарядах 8х3м + ускорения

Расшифровка терминов:

СТТМ -совершенствование технико-тактического мастерства;

3х2, 4х3 и т.п. – три раунда по две минуты/четыре раунда по три минуты;

Снар. - работа на снарядах;

Утр.Раб. - утренняя работа;

Ш.Б- школа бокса;

ВМ- восстановительные мероприятия;

В.Б - вольные бои;
 УВБ- условно-вольные бои;
 ТБ- техника безопасности;
 Спурт – ускорения;
 ОФП- общая физическая подготовка;
 ИН. РАБ.Л. или РАБ.Л. - индивидуальная работа на лапах;
 МБ- набивной мяч (медицинбол);
 К/Л- координационная лестница;
 ССР- скоростно-силовая работа;
 БС- бой с тенью;
 ОРУ- общие развивающие упражнения

15.3. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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	≈ 13/20	ноябрь	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского

				движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и

				эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

			<p>чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "бокс" по спортивным дисциплинам "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.

16.1. 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.

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

16.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

16.4 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. 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;

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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		Этап высшего спортивного мастерства	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	-
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность школы педагогическими, руководящими и иными работниками: директор; заместитель директора; экономист; ведущий бухгалтер; инструктор-методист; тренер-преподаватель; психолог

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников школы: директор высшей классификационной категории, инструктор-методист первой классификационной категории, тренер-преподаватель первой и высшей классификационной категории.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в школе, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

19.1. Виды информационных образовательных ресурсов:

Современные компьютерные и телекоммуникационные технологии позволили создавать и использовать образовательные информационные ресурсы нового поколения:

1	Базы данных
2	Электронные библиотеки
3	Ресурсы интернета и образовательные порталы
4	Обучающие компьютерные программы
5	Цифровые образовательные ресурсы
6	Книги, учебники
7	Социальные сети (информационный и статистический канал/аккаунт школы)

Сейчас интернет как глобальная сеть позволяет создавать единую информационную образовательную среду для всех категорий пользователей. Интернет дает возможность обучающимся в процессе обучения обращаться к таким ранее не использовавшимся (или использовавшимся в малой степени) в обучении ресурсам, как оперативная деловая информация, новости о спорте, допинге и других событиях, разнообразные статистические данные, отчеты соревнований, изображения, видео и звуковые файлы, обучающие программы и др. Интернет предоставляет дополнительные возможности для получения современного образования. Через Интернет возможен доступ не только к массивам неструктурированной информации, но и к ресурсам более высокого уровня, таким, как профессиональные базы, электронные журналы и электронные библиотеки. Преимуществами профессиональных баз перед ресурсами Интернета свободного доступа являются гарантии полноты информации, ее достоверности и оперативности, а также возможность проведения эффективного информационного поиска.

19.2. Ведение электронного журнала учета посещаемости групп спортивной подготовки:

19.2.1. С 01.01.2023 г. электронный журнал и учебно-спортивная работа ведется лично тренерами-преподавателями соответствующего отделения школы для каждой спортивной группы и является основным документом по учету работы на цифровой платформе АИС «Мой Спорт».

19.2.2. Электронный журнал рассчитан на один календарный год спортивной подготовки (сезон с 01 января по 31 декабря).

19.2.3. Инспектирование электронных журналов учета работы тренера-преподавателя со спортивной группой осуществляет ответственный инструктор-методист (администратор), назначенный соответствующим приказом.

Работа с электронными журналами ведется в соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ О ВЕДЕНИИ ЭЛЕКТРОННОГО ЖУРНАЛА.

Электронный журнал является нормативно-финансовым документом, фиксирующим и регламентирующим этапы и уровень фактического усвоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, его ведение обязательно для каждого тренера-преподавателя.

Электронным журналом называется комплекс программных средств, реализующих необходимые требования по ведению журнала, как средства доступа и работы с ней.

Пользователями электронного журнала являются: тренеры, методисты, спортсмены и их родители (законные представители).

Контроль за ведением электронного журнала осуществляется не реже 1 раза в месяц.

В конце каждого тренировочного года электронные журналы проходят процедуру архивации, со сроком хранения 3 года.

Родители имеют возможность контролировать ход реализации Программы, а также результаты ее освоения.

Электронные журналы дают возможность информировать родителей и спортсменов по средством сети Интернет об успеваемости, посещаемости детей.

Тренеры-преподаватели несут ответственность за своевременное и достоверное заполнение посещаемости спортсменов.

Все участники образовательного процесса, имеющие доступ к электронному журналу, обязаны соблюдать требования законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных, соблюдают конфиденциальность условий доступа в свой личный кабинет (логин и пароль) и не имеют права передавать персональные логины и пароли для входа в электронный журнал другим лицам. Передача персонального логина и пароля для входа в Систему другим лицам влечет за собой ответственность в соответствии с законодательством РФ.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурс:

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru:

1.1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;

1.2. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий...»

1.3. Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

1.4. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1.5. Постановление Правительства РФ № 1490 от 18.09.2020 «О лицензировании образовательной деятельности» и Приказ Минспорта России № 1357 от 22.12.2022 г. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

2. Минспорт РФ:

[//http://www.minsport.gov.ru/sport/:](http://www.minsport.gov.ru/sport/)

2.1. Всероссийский реестр видов спорта.

<http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

2.2. Единая всероссийская спортивная классификация

<http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/>

2.3. Правила вида спорта бокс

<http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576/>

2.4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Минспорта РФ от 22 ноября 2022 года № 1055)

<http://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/>

Литература:

1. Антилов А.А. Современный бокс. Ростов н/Д: “Феникс”, 2003.-640 с.

2. Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации// Теория и практика Ф.К.-1980.- №1.- с.31-33.

3. Бахрах И.И., Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами// Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). - М.: Медицина, 1993.-Гл. 9.-с. 195-214.

4. Бокс: учебное пособие для тренеров/ Под. Ред. К.В. Градополова/. -М.: ФиС, 1963.-287 с.

5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин- М.: “Терра Спорт”, 1998.-232.

6. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. М.: СпортАкадемПресс, 2001.-80 с.

7. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.- 272 с.

8. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксёров тяжёлых весовых категорий// Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1963.- с. 146
9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988.- 288 с.
10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксёров. М.: ФиС, 1971.
11. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Общая физическая подготовка боксёра высшей квалификации// В сб. "Друзья встречаются на ринге". - М.: ФиС, 1972.- с. 101.
12. Кулиненко О.С. Фармакология спорта. М.: 2000.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.-543 с.
14. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.- 318 с.
15. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксёров в спорте высших достижений. Авто-реф. Дисс.докт. пед наук.- СПб: 1997.- 46 с.
16. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс- благородное искусство самозащиты (сборник). - М.: ФАИР- Пресс, 2005.-512 с.
17. Хусайнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации. - М.: МЭЙ, 1995. – 72 с.
18. Щитов В.К. Бокс для начинающих. М.: "ФАИР-Пресс", 2001.-448 с.
19. "Бокс. Теория и методика", изд. "Советский спорт", 2009 г., Шулика Ю.А., Лавров А.А., Ахметов С.М., Таймазов В.А.
20. "Психологическая подготовка", Москва, изд. "ФиС" 1968 г., Худадов Н.А.
21. "Современная система подготовки", Москва, изд. "Инсан", 2009 г., Филимонов В.И.
22. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова.-Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767, (1) с.: ил.
23. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. - 5-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2012.-72с.
24. Чермит К.Д. Симметрия - асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
25. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11 -13 лет с учетом «соматической зрелости»: Дисс. ...канд. пед.наук / Г.П. Шиянов. - Краснодар. 1998.