

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»  
(МБУ ДО «СШ «Старт»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ «Старт»  
Протокол № 5 от 30.08.2024

Утверждена  
приказом  
МБУ ДО «СШ «Старт»  
№ 82 от 30.08.2024

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 268, в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2024 г. № 134 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055"*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Начальной подготовки	2-3
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	2-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

г. Нижний Тагил, 2024 год

Разработчики

Инструктор-методист Муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Спортивной школы «Старт»

Зубахина Е.А.

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ «Старт»

Буньков А.Б.

	ОГЛАВЛЕНИЕ	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		
I.	Общие положения	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	
	2.3. Календарный план воспитательной работы	
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
IV.	Рабочая программа по виду спорта бокс	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер», которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я

весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

## **2.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»**

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице:

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	–	–	–
Вторая супернаилегчайшая	40	–	–	–
Первая суперлегчайшая	41,5	–	–	–
Вторая суперлегчайшая	43	–	–	–
Третья суперлегчайшая	44,5	–	–	–
<u>Суперлегчайшая</u>	46	44 - 46	–	–
Первая наилегчайшая	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63.5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75

Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	свыше 76	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая	–	–	–	свыше 92

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

**Актуальность** состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. 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 по виду спорта «бокс».

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МБУ ДО «СШ «Старт»».

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "бокс"			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	2-5	12	8-10

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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		
Для спортивной дисциплины "бокс"						
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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- учебно-тренировочные мероприятия:

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	-	14	18	18



	соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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		

- спортивные соревнования:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы 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		
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15	10-15	8-10	8-10	1-4	1-2
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
			<i>Общее количество часов в год</i>	234-312	312-416	416-728	624-936
1.	<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	17-22
3.	<i>Участие в спортивных соревнованиях (%)</i>	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	<i>Техническая подготовка (%)</i>	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35
5.	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</i>	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30	26-30
6.	<i>Инструкторская и судейская практика (%)</i>	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)</i>	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

### Годовой учебно-тренировочный план начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
-------	-----------------	---------	------------

1	Общая физическая подготовка	55-77	77-90
2	Специальная физическая подготовка	44-47	47-50
3	Спортивные соревнования	2-3	3-5
4	Техническая подготовка	80-100	102-126
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	2-8	8-25
	теоретическая подготовка	12-20	20-30
	психологическая подготовка	2-8	8-25
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	0	0
	Судейская практика	0	0
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	4-6	4-6
	Восстановительные мероприятия	4-6	6-12
	Тестирование и контроль	6-6	6-6
Вариативная часть, формируемая Организацией:			
8	Самоподготовка	23-31	31-41
	<b>ИТОГО</b>	234-312	312-416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	80-90	90-90
2	Специальная физическая подготовка	80-90	110-112
3	Спортивные соревнования	30-35	36-40
4	Техническая подготовка	160-192	220-240
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	50-60	80-90
	теоретическая подготовка	30-30	40-45
	психологическая подготовка	30-35	50-80
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	15-20	20-20
	Судейская практика	15-20	20-23
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	8-8	8-8
	Восстановительные мероприятия	30-35	35-40
	Тестирование и контроль	16-16	16-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:			
8	Самоподготовка	60-72	83-93
9	Интегральная подготовка	20-25	24-25
	<b>ИТОГО</b>	624-728	832-936

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	ч
1	Общая физическая подготовка	66-84
2	Специальная физическая подготовка	100-116
3	Спортивные соревнования	80-86
4	Техническая подготовка	270-320
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	120-150
	теоретическая подготовка	30-35
	психологическая подготовка	101-130
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
	Инструкторская практика	17-20
	Судейская практика	17-20
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	6-8
	Восстановительные мероприятия	80-100
	Тестирование и контроль	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:		
8	Самоподготовка	104-124
9	Интегральная подготовка	25-25
	<b>ИТОГО</b>	1040-1248

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	ч
1	Общая физическая подготовка	50-60
2	Специальная физическая подготовка	70-84
3	Спортивные соревнования	110-200
4	Техническая подготовка	320-350
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	170-180
	теоретическая подготовка	40-80
	психологическая подготовка	116-150
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
	Инструкторская практика	35-60
	Судейская практика	30-60
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	15-40
	Восстановительные мероприятия	109-144
	Тестирование и контроль	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:		
8	Самоподготовка	124-166
9	Интегральная подготовка	35-60
	<b>ИТОГО</b>	1248-1664

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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 спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
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; 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; ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: 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; ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей 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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: 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; ...	В течение года
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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Начальной подготовки		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Родительское собрание	1-2 раза в год	1-2 раза в год «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Семинар для тренеров	1-2 раза в год	1-2 раза в год «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>

"Система АДАМС"		
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правил спортсменов



2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной	В течение года

		частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в МБУ «СШ «Старт» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в ГАУЗ СО Врачебно-физкультурном диспансере согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в

	спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "бокс";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "бокс";  
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;  
укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "бокс";  
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";

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

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;  
укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

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;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

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;

сохранение здоровья.

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.(указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "бокс"**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11-лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

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

Таблица №2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
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	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда	м	не менее	

	весом 500 г		-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 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
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
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	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо.	количество раз	не менее	

	Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)		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"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "бокс"**

Таблица №4

№ 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	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
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	
			-	9.40
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	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 10x10 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
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

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

##### **Начальная подготовка**

##### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Тема 2. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. 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.

Тема 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Тема 4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Тема 6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Тема 7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. 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.

Тема 8. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Тема 9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются: 1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных. Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

#### **Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).**

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения;
- ходьба;
- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения легкой атлетики;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами.
- Бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами. Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В

большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед. Упражнения с пневматической грушей.

Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

**Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки группы свыше 1 года обучения.**

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением. - Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники

**Программный материал по СФП для тренировочного этапа**

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Программный материал этапа начальной подготовки**

1. Положение кулака.
2. Боевая стойка.
3. Передвижения в боевой стойке.
4. Прямые удары левой и правой в голову.
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).

6. Боковые удары в голову и защита от них.
7. Защита от прямых ударов.
8. Защита подставкой.
9. Защита сведением рук.
10. Защита отбивами.
11. Защита уклонами.
12. Боевые дистанции.
13. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
14. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

### **Программный материал тренировочного этапа**

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Тема 2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.

Тема 3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Тема 4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Тема 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.

Тема 6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Тема 7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Тема 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Тема 9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть:

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.

2. Удары снизу и защиты от них.

3. Удары сбоку и защиты от них.

4. Комбинации ударов (простые).

5. Комбинации ударов (сложные).

6. Защиты.

7. Передвижения.

8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.

9. Защита сближением.

10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.

11. Сложные атаки.

12. Условные бои.

13. Вольные бои и спарринги.

14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;

- Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;

обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

- Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование тактических действий. Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия. Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия. Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (СС, ВСМ)

Теоретическая часть СС

Тема 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.

Тема 2. Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность). Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Тема 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Тема 5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как



специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.

Тема 6. Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Тема 7. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Теоретическая часть ВСМ

Тема 1.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. 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.

Тема 2. Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Тема 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Тема 5. Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки. 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.

Тема 6. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этапы ССМ и ВСМ характерны определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

### Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

			результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.

	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как

			специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»**

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"), а также спортивным дисциплинам вида спорта "бокс", содержащим в своем наименовании слова "кулачный бой" (далее - "кулачный бой"), основаны на особенностях вида спорта "бокс" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

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**

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

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.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский электронный	штук	1
6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
16.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
17.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский электронный	штук	3
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
21.	Мяч теннисный	штук	15
22.	Насос универсальный с иглой	штук	1
23.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
24.	Платформа для груши пневматической	штук	3
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	2
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
29.	Полусфера гимнастическая	штук	3
30.	Ринг боксерский	комплект	1
31.	Секундомер механический	штук	2
32.	Секундомер электронный	штук	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	15
34.	Скамейка гимнастическая	штук	5
35.	Стенка гимнастическая	штук	6
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
37.	Татами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм x 1 м x 1	штук	20



	м)		
38.	Гумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
39.	Урна-плевательница	штук	2
40.	Часы информационные	штук	1
41.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

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

Таблица N 2

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	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 парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
6.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
8.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
9.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
12.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
14.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

#### 6.1. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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).

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издательство: Дом печати, 2007. – 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.
12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21 с.
13. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.
15. (102) Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.
17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400