

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Олимп»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Олимп»
И.О. Чалов
«13» апреля 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Бокс»
На 2026-2034 г.**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта

Вид спорта: Бокс
Срок реализации программы 8 лет

г. Тула 2026 год

Содержание

Пояснительная записка	3
I. Общие положения.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.	9
2.2. Объем Программы.	10
2.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.	18
2.6. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	24
2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	24
III. Система контроля	29
3.1. Требования к результатам Программы.	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.	30
IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс».	40
4.1. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	40
4.2. Техничко-тактическая подготовка.	43
4.3. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.	52
4.3.1. Этап начальной подготовки.	52
4.3.2. Учебно-тренировочный этап.	55
4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	56
4.5. Учебно - тематический план.	57
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».....	62
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	64
Информационно-методические условия реализации Программы.	73
Список литературных источников.	73

Пояснительная записка

к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждёнными приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076¹, санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи, методическими рекомендациями Министерства спорта РФ по организации спортивной подготовки в РФ.

Бокс — один из наиболее популярных видов спорта, способствующий комплексному физическому развитию, формированию морально-волевых качеств и навыков самообороны. Программа отвечает социальному запросу на развитие массового спорта и подготовку спортивного резерва.

Реализация программы позволяет:

- укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности обучающихся;
- сформировать устойчивые навыки техники и тактики бокса;
- воспитать целеустремлённость, дисциплину, ответственность и командный дух;
- выявить и поддержать одарённых спортсменов для дальнейшего включения в состав сборных команд;
- обеспечить преемственность этапов спортивной подготовки.

Цель Программы: многолетняя спортивная подготовка обучающихся по виду спорта «бокс», направленная на достижение спортивных результатов и формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- оздоровительные: укрепление здоровья, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), профилактика заболеваний;
- образовательные: освоение основ техники и тактики бокса, изучение правил соревнований, приобретение знаний в области гигиены, питания и восстановления;
- воспитательные: формирование морально-волевых качеств, дисциплины, уважения к сопернику, патриотизма и гражданской позиции;
- спортивные: достижение спортивных разрядов и званий, успешное выступление на соревнованиях различного уровня;
- профориентационные: подготовка к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта.

¹ Зарегистрировано Минюстом России от 20.01.2026г. Регистрационный № 84998.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку и включает следующие этапы:

Этап начальной подготовки (НП): 3 года, возраст зачисления с 10 лет, задачи: общее физическое развитие, освоение базовых элементов техники бокса, привитие интереса к занятиям спортом.

Учебно-тренировочный этап (УТ): 4–5 лет, возраст с 13 лет, задачи: углублённое освоение техники и тактики, развитие специальных физических качеств, участие в соревнованиях, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ): без ограничения по срокам, возраст с 16 лет, задачи: повышение уровня специальной подготовленности, совершенствование индивидуального стиля ведения боя, достижение результатов уровня сборных команд субъекта РФ.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 г. № 1076 (далее — ФССП).

Бокс – сложнокоординированный, нестандартный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками и получить от своего соперника как можно меньше таких ударов путем выполнения защит и передвижений в строгом соответствии с правилами.

Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Вид спорта «бокс» – 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 поединка не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- ознакомление детей с боксом, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям бокса;
- пропаганда и развитие бокса, как вида спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта бокс в группах на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта на конкурсной основе и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «бокс».

Учебно - тренировочный этап (УТЭ). На данном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к

боксу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- Ожидаемые результаты освоения программы:
- Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья;
- Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление;
- Повышение профессионального мастерства спортсменов;
- Способность преодолевать возникающие трудности;
- Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки;
- Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Продолжительность этапа не ограничивается. Спортсмены зачисляются с 14 лет. Этап направлен на совершенствование общих и специальных физических качеств, совершенствование технической подготовки, развитие тактического мастерства, формирование устойчивой мотивации на достижение высоких результатов, совершенствование концентрации внимания и оперативного мышления, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов, регулярное участие в официальных соревнованиях регионального и всероссийского уровня, выполнение норматива на звание «Мастер спорта России», попадание в состав сборных команд региона и страны, достижение стабильности результатов в условиях соревновательной борьбы с сильными соперниками.

Целевая группа: перспективные спортсмены, выполнившие разряд КМС и демонстрирующие потенциал для достижения результатов уровня сборных команд России.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма:

- развитие специальной выносливости для ведения боя в высоком темпе на протяжении всех раундов;
- совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- оптимизация процессов восстановления между раундами и после тренировок;
- адаптация организма к максимальным тренировочным нагрузкам.

Реализация поставленных задач на этапе ССМ позволяет подготовить спортсменов высокого класса, способных конкурировать на всероссийской и международной арене, а также войти в состав сборных команд России по боксу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа рассчитана на 8 лет обучения детей в возрасте от 10 до 17 лет, наполняемость групп на начальном этапе 10 человек, а на учебно — тренировочном 8 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства 4 человека. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

В спортивной школе устанавливается два этапа спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- 2) Учебно - тренировочный этап (УТЭ) – 4-5 лет (этап спортивной специализации);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничивается.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в *Приложении №1*.

Приложение №1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

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)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем Программы.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (Приложение 2).

Приложение №2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»**

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

2.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Приложение №3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	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 в чемпионатах России, кубках России, первенствах России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Участие спортсменов Учреждения в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых отбираются участники главных соревнований;

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по боксу представлены в Приложении № 3,4.

Приложение №4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по боксу.

Рассматривая подготовку спортсменов по боксу как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д.

Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения техническими действиями и психическими свойствами.

Приложение №5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной
подготовки**

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	17-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30	26-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы МБУДО СШ «Олимп» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ «Олимп» (Таблица 1).

Таблица 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и	Для здоровья в спорте, в рамках которых	В течении

	проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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.	года
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковомолодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течении года
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	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 течении года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении 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 навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течении года
5	Работа с родителями		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу	

	сообществах; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	
--	--	--

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

- ✓ проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ✓ ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ✓ ежегодная оценка уровня знаний.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе спортсмена. Если в запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции или её метаболитов.

Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. Для установления факта нарушения достаточно того, что имело место использование или попытка использования.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб без уважительной причины после уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами.

Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставления информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев.

Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — например, намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации.

Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода или нет других приемлемых объяснений.

Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода.

Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

Соучастие — помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Запрещённое сотрудничество — например, сотрудничество спортсмена с персоналом спортсмена, отбывающего срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил.

Важно! незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

Процедура выявления:

Нарушения антидопинговых правил выявляются антидопинговыми организациями, которые проводят расследования. Для этого могут использоваться:

Тестирование — анализ проб для выявления запрещённых субстанций и методов, входящих в запрещённый список.

Сбор доказательств — антидопинговая организация собирает информацию и доказательства, включая доказательства, полученные методом лабораторного анализа.

Расследования — в некоторых случаях антидопинговая организация создаёт Дисциплинарный антидопинговый комитет для рассмотрения возможного нарушения.

За нарушение антидопинговых правил предусмотрены, например:

Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.

Аннулирование результатов — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в определённом соревновании или спортивном мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов.

Административная ответственность — например, статья 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ) предусматривает штрафы за умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода.

Исключение: действия, указанные в некоторых видах нарушений, не являются нарушением, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещённых субстанции или метода, выданное

в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового агентства.

Таблица 2

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<i>Этап начальной подготовки</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	апрель	2 раз в год/тренер
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	август	1 раз в год/тренер
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Антидопинговая викторина	май/июнь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)
	Семинар для спортсменов и тренеров	сентябрь	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	март	1-2 раза в год/тренер
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	март	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, тренировках, соревнованиях. Занимающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах, составление комплексов, упражнений для развития, физических качеств, Подбор упражнений для совершенствования техники. Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных занятий.

2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Профессиональный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки юных спортсменов.

Система подготовки спортсменов высших разрядов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимся высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от день от тренировок;
- после соревновательного микроцикла;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам бокс относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде,

где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (витамины) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет *массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.*

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

Вибрационный массаж рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке.

Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- ✓ оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- ✓ рациональный распорядок дня;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- ✓ закаливание;
- ✓ гигиенические условия тренировочного процесса;
- ✓ специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевою подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных спортсменов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- ✓ создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- ✓ повышать спортивную работоспособность;
- ✓ воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- ✓ выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- ✓ правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- ✓ выбирать оптимальное время для тренировок;
- ✓ регулярно питаться;
- ✓ соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам Программы.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

3.1.2. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального образования на первом, втором и в третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Приложение №6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</i>				
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 у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	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	
			108	103
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</i>				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6,20	6,40
2.3	Сгибание и	количество	не менее	

	разгибание у упоре лежа на полу	раз	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	+3
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет

3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8,30	9,10
3.3	Сгибание и разгибание у 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	+4
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

4. Нормативы специальной физической подготовки

4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Приложение №7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</i>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			7,55	8,15
1.3	Сгибание и разгибание у 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	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</i>				
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 у упоре	количество раз	не менее	

	лежа на полу		25	11
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
<i>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</i>				
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 у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
<i>4. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
4.1	Бег челночный 10x10 м с	с	не более	

	высокого старта		27,0	28,0
4.2	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	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
<i>5. Уровень спортивной квалификации</i>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Приложение №8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</i>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2 000 м	с, мин	не более	
			8,00	9,55
1.3	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</i>				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8

2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
2.4	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<i>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</i>				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
3.4	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
3.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
3.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.9	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		51	45
<i>4. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
<i>5. Уровень спортивной квалификации</i>				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс».

4.1. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Тренировочный процесс годового цикла подготовки состоит из двух последовательных макроциклов подготовки.

В годовом плане предусматривают:

- общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее варьирование по месяцам;
- объем различных упражнений;
- количество и сроки проведения соревнований, их градацию;
- результаты, которых должен достичь атлет на отдельных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;
- контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях;
- систему врачебного контроля;
- необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

В **подготовительном периоде** воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это является исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена.

Спортсмен начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

Соревновательный период включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

На *предсоревновательном этапе* основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и общей физической подготовки, которая заканчивается за 10-14 дней до стартов;

уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить.

Основная цель соревновательного этапа - демонстрация высоких спортивных результатов.

Переходный период. Перерыв в занятиях более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие спортсмены тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-6 микроциклов, продолжительностью близкую к месячной.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, контрольно - подготовительные, предсоревновательные и соревновательные.

Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Втягивающий мезоцикл включает в себя 2-3 ординарных микро- цикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузки здесь сравнительно небольшой, объем же их может достигать значимых величин. Тренировочные средства имеют общеподготовительный характер. Они обеспечивают подготовку организма к выполнению определенного уровня выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, координации, становление двигательных навыков и умений.

Базовый мезоцикл – это основной тип мезоциклов, в которых происходит фундаментальная подготовка спортсменов в большом тренировочном цикле. В них осуществляется основная тренировочная работа по созданию высочайшего уровня функционального состояния организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков, освоение более высоких тренировочных нагрузок как по объему, так и по интенсивности.

В контрольно-подготовительном мезоцикле осуществляется переход от базовых мезоциклов к соревновательным. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из двух тренировочных микроциклов соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл направлен на непосредственную подготовку спортсменов к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей. Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Если в годичном цикле планируется не одно, а более одинаково важных соревнований, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл. Если же состязания не отличаются повышенными требованиями, то непосредственная подготовка к ним может быть ограничена подводящим микроциклом.

Соревновательный мезоцикл – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период.

Следует отметить, что существует восстановительно - подготовительный (близок по своим признакам к базовому мезоциклу) и восстановительно - поддерживающий (характеризуется щадящим тренировочным режимом) мезоциклы. Данные мезоциклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

На этапах начальной подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

4.2. Техничко-тактическая подготовка.

Вместе с развитием физических качеств юных боксеров должны формироваться двигательные навыки, необходимые для достижения высоких результатов. Юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей с самого начала занятий.

Целесообразно проводить обучение основам техники в облегченных условиях.

От уровня развития физических качеств детей и подростков зависит эффективность обучения упражнениям. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Техническая подготовка на начальном этапе включает в себя изучение общей характеристики техники бокса, основных положений боксёра, освоение учебной фронтальной стойки, боевой стойки, передвижений по рингу, боевых

дистанций, ударов, защиты, контрударов. Изучается классификация боксёрских ударов и их терминология. Рассматриваются биомеханические основы боксёрского удара. Разучиваются и закрепляются комбинации и серии из боксёрских ударов. Обязательным является освоение техники защитных приемов, их биомеханическая особенность. Рассматриваются факторы, влияющие на успех в бою. Изучаются передвижения боксёра по рингу. Также осваиваются контрудары и их значение в современном бою. Отрабатываются ответные и встречные контратакующие действия. Юные боксеры учатся противостоять в бою против боксёра - левши.

Под техникой бокса понимается совокупность приемов атаки и защиты, применение которых диктуется обстоятельствами, условиями и возможностями ведения боя.

Техника бокса и тактика ведения боя на ринге находятся во взаимосвязи и взаимозависимости чем разнообразнее техника, тем бой будет более содержательным и разнообразным.

Технически грамотным боксером мы называем такого спортсмена, который умеет точно и легко передвигаться по рингу, не суетясь и не делая ненужных, а следовательно, вредных для ведения боя мышечных движений, умеет пользоваться каждой ошибкой противника для своевременной и острой контратаки и, наоборот, во время наступления соперника умеет находить наилучшие, экономные и эффективные средства защиты. Боксер который владеет всеми видами ударов и защит, но и уметь выполнять их исключительно координированной с необходимой резкостью и быстротой и есть боксер высокого класса; такой спортсмен обязан владеть и наиболее трудными технически приемами — контрударами в соединении с соответствующими видами защиты.

Техника бокса вообще предусматривает последовательность применения и взаимную связь приемов. Скажем, удар, должен следовать после защитного действия, которое ставит боксера в удобное положение для удара, и наоборот.

К каждому боксеру относится выше сказанное. Однако каждый хороший боксер должен совершенствовать свою, удобную для него манеру ведения боя. Атакуя или обороняясь, боксер, пользуется теми приемами, которые наиболее удобны ему и лучше получаются. Разрабатывая тактику предстоящего боя, он должен стремиться создать, больше таких положений, из которых ему можно будет с наибольшим эффектом воспользоваться своими коронными ударами и излюбленными защитными движениями. На основе типовой, общей техники нужно создавать индивидуальную манеру ведения боя. По этой причине юный боксер с самого начала занятий обязан овладевать основами техники приемов.

Слово «классификация» в боксе подразумевает упорядочение. Все технические действия в боксе классифицированы, то есть упорядочены.

К ним относятся:

- стойки;
- передвижения;
- удары;

•защиты.

Классификация технических действий в боксе

<i>Техническое действие</i>	<i>Разновидность технического действия</i>	<i>Способ выполнения технического действия</i>	<i>Вариант способа выполнения технического действия</i>
Стойка	Левосторонняя	Вес тела на центре опоры; Вес тела на передней части опоры (передней ноге); Вес тела на задней части опоры (задней ноге);	Открытый низкий; Открытый высокий; Закрытый низкий; Закрытый высокий;
	Правосторонняя	Вес тела на центре опоры; Вес тела на передней части опоры (передней ноге); Вес тела на задней части опоры (задней ноге);	
	Фронтальная	Вес тела на центре опоры	
Передвижение	Шагом	Обычный шаг	Вперед; Назад; В стороны;
		Приставной шаг	
		«Шафл» (мелкие семенящие шаги)	
	Скачком	Толчком одной ноги	
Толчком двумя ногами			
Удар	Прямой	Сильный; Короткий; Быстрый; Длинный;	—
	Боковой		
	Снизу		
Защита	При помощи рук	Подставка	Кисти; Плеча; Предплечья; Локтя;
		Отбив	Кисти; Предплечья; Локтя;
		Блокирование	Кисти; Предплечья; Локтя

	При помощи туловища	Уклон	Влево; Вправо;
		Отклон	Влево; Вправо; Назад;
		Нырок	Вниз; Вниз влево; Вниз вправо;
	Передвижениями		

На начальном этапе многолетней подготовки тактическая подготовка юных боксеров предусматривает изучение общей характеристики тактических действий в бою. Изучаются и закрепляются тактические средства, осваиваются тактические основы боя, такие как дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Юные боксеры изучают тактические приемы: финты, маневрирование, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. В дальнейшем осваиваются и закрепляются атакующие и защитные действия боксёров. Изучаются тактические характеристики боя на ближней, средней, дальней дистанции. Тренер рассказывает юным боксерам о тактической организации боя: планировании и ведении боя. На этом этапе начинается происхождение становление индивидуальной, удобной для спортсмена манеры ведения боя.

Тактика бокса - искусство применения технических средств, с учетом индивидуальных, психологических и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере ведения боя противниками. Иначе говоря, чем больше и разнообразнее у боксера технический арсенал, сильнее развиты физические качества, выше функциональная и волевая подготовка, эффективнее протекают психические процессы, тем больше средств для реализации различных тактических планов. Но есть и объективный фактор, а именно, на сколько соперник позволит боксеру реализовать его тактические заготовки.

Все эти компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает эффективность остальных компонентов.

Важным условием эффективности атакующих действий является обязательное применение их с защитными действиями.

Подготовительные действия могут быть выполнены с помощью ног, рук, туловища и различных сочетаний этих элементов технико-тактических действий. Чаще всего в боевой практике встречаются комбинации этих элементов подготовительных действий. При этом главное место среди них должна занимать работа ног, так как именно с помощью различных передвижений боксер подбирает нужную для себя дистанцию, тем самым создавая удобное исходное положение для нанесения удара или серии ударов.

Подготовительные действия с помощью рук дают возможность «запутать» соперника и создать исходное положение для нанесения удара.

Подготовительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться неудобным положением соперника для нанесения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

Атакующие и контратакующие действия осуществляются с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к реализации основного действия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитными действиями. Если боксер вообще не защищается, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

Заключительное действие — это та часть технико-тактического действия, отсутствие которой может свести к минимуму его эффект. Боксер, который после осуществления своих основных действий остается на опасной дистанции, рискует потерять набранные очки или пропустить сильный ответный удар и проиграть бой досрочно. У заключительных действий несколько вариантов: выходом из сферы боя шагами назад, влево и вправо, а также передвижением по кругу с заходом за спину противника. Возможны варианты сокращения дистанции, захваты противника, вхождение в клинч. Все эти защитные действия вполне могут выполняться в сочетании с ударами — одиночными и сериями.

Тактика включает в себя теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов.

На современном этапе развития спорта тактическое мастерство в боксе является основным условием достижения максимально возможных спортивных результатов.

Атакующие и защитные действия. Проводя атаку, боксер стремится, как можно лучше себя обезопасить от контратак соперника. В моменты сближения с противником и нанесения ударов спортсмен выполняет защитные действия. Это в первую очередь защиты при помощи туловища — уклоны, нырки и отклоны. Противнику приходится постоянно иметь дело с движущейся мишенью. Даже, если удары все же достигают цели, то вскользь.

Защиты передвижениями в атаке применяются для того, чтобы зайти к противнику с фланга, то есть оказаться вне зоны его видимости. Для того чтобы провести свой коронный удар правой, боксеру нужно заходить к противнику с фланга — с левой стороны. Защиты при помощи рук позволяют во время нанесения ударов одной рукой второй защищать голову и туловище от возможных контрударов. Выполняя защитные действия, необходимо создать

удобные условия для собственной атаки, занять правильное исходное положение для нанесения атаки.

Соответствия тактических решений физическим, техническим и психическим возможностям спортсмена. При выборе тактики ведения боя, боксеру необходимо учитывать свои физические, технические и психологические возможности, а также особенности соперника. Если при планировании предстоящего поединка не учитывать принцип соответствия, это может привести к весьма печальным последствиям. В целом нарушение принципа соответствия встречается постоянно. Несоблюдение этого принципа, доставило неприятности очень многим, в том числе и очень талантливым боксерам.

Невозможно строить тактические планы, рассчитывая на технические приемы, которыми не овладел в достаточной степени. Выбранная тактика ведения боя напрямую зависит от психических возможностей боксера, морально-волевой подготовленности.

Выбор тактических приемов, затрудняющих действия соперника. Боксер старается выполнить тактические приемы, которые помешали бы сопернику реализовать его тактические планы на бой, которые не позволили бы ему использовать свои коронные приемы.

Выбор тактических решений зависит не только от специально-подобранных технических приемов, но и от поведения боксера, продолжительность поединка, место проведения боя и даже размеры ринга.

Соответствия тактических решений и правилам поведения на ринге (правилам соревнований). Несмотря на довольно широкий арсенал технических приемов, разрешенных в боксе, существуют ограничения, определенные правилами соревнований. Принятие самых нестандартных тактических решений должно обязательно соответствовать требованиям правил соревнований.

История бокса помнит большое количество примеров, когда для достижения цели боксеры принимали тактические решения, неразрешенные правилами соревнований. В разное время в различных концах света находились «кадры», умудрявшиеся набивать перчатки разными предметами (гайками, кнопками, булавками и даже гвоздями). Некоторые натирали перчатки разъедающими глаза мазями, зажимали в кулаке тяжелые болты и прятали в бороду лезвия. Да же сейчас есть боксеры, которые бьют по почкам, затылку, наносят удары ниже пояса и открытой перчаткой, «бодаются» головой и наступают на ногу.

Не всегда бывают, честны рефери и иногда «терпеливо» не замечают нарушений правил. Бокс, конечно же, это не красит. Вместе с тем встречаются просто немыслимые случаи нарушения правил соревнований. И не где-нибудь в спортзалах, а на самых престижных аренах мира.

Подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии поединка. Тактическая стратегия ведения боя нередко требует подчинения

ситуативных тактических решений общему тактическому плану. Как говорится, «уступить в малом, чтобы выиграть главное».

Тактику основывают три ее формы: атака, контратака и защита. Для успеха на ринге боксер должен овладеть всеми формами.

Атака – инициативные поступательные движения с целью осуществления технического действия или создания угрозы. По статистическим данным, подавляющее большинство ударов, приводящих к нокаунам и нокаутам на профессиональном ринге, наносится именно в атаке.

Атаки бывают простыми и сложными. Простая атака, состоит из одного приема в нападении, сложная атака – из двух или нескольких приемов.

В современном боксе, спортсмены отдают предпочтение сложным атакам. Боксеру, хорошо владеющий защитными действиями, пробить оборону простой, пусть даже и хорошо подготовленной, атакой не всегда получается. А вот «достать» противника второй, а может даже, третьей и четвертой серией ударов представляется более реальным.

По направлению атака может быть фронтальной (прямолинейной) и фланговой, то есть после шага или скачка в сторону.

На первый взгляд прямолинейная атака кажется наиболее простой и эффективной. Нанесение прямолинейной атаки требует меньше энергозатрат и времени, но есть и недостатки. В первую очередь это то, что боксер находится в зоне прямого видения противника и риск нарваться на встречные удары достаточно большой. Для того чтобы атаковать соперника с фланга, необходимо применить маневрирование – «зайти за руку», то есть выполнить шаг или скачок в сторону. Оказавшись у противника сбоку, боксер выходит из зоны прямого видения соперника. Для контратакующих действий сопернику нужно сначала развернуться.

Правильная атака должна иметь следующую структуру: подготовка, проведение и выход из атаки.

Контратака – это атака, противодействие на атакующие действия соперника. Она, может быть, простой или сложной, ответной или встречной.

Ответная контратака – ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защитного действия.

Встречная контратака – опережающее атакующее действие, имеющее целью прервать атаку соперника.

Защита – действия боксера, направленные на нейтрализацию атаки соперника. Защиты бывают простыми и сложными (комбинированными), активными и пассивными.

Активные защиты – защиты, носящие наступательный характер, провоцирующие соперника. Имеют целью утомить соперника, сковать его действия, получить психологическое преимущество.

Пассивные защиты – защиты, не создающие угрозы сопернику, задача которых не пропустить удар.

В зависимости от усвоенной школы бокса и той формы тактики, которую предпочитает боксер, формируется его индивидуальный стиль ведения боя.

Под термином «школа бокса» подразумеваются устойчивые отличия и характерные особенности поведения боксера на ринге (функциональные, технико-тактические, психологические), которые зависят от методики, применявшейся при его обучении. В каждой школе существуют свои традиции и ритуалы, накладывающие отпечаток на стиль ведения боя.

Индивидуальная манера ведения боя делится на три типа: атакующая, контратакующая, универсальная. Подавляющее большинство боксеров являются приверженцами атакующего стиля ведения боя. Среди них довольно часто встречаются ярко выраженные слаггеры – остроатакующие, агрессивные боксеры.

В зависимости от индивидуальной манеры ведения боя боксеры используют следующие тактические приемы:

1. Маскировка своих действий. В ходе ведения боя боксер с помощью технико-тактических приемов скрывает свои истинные намерения, маскирует свой коронный прием. Как правило, боксеры обладают одним, реже двумя, тремя любимыми комбинациями или ударами. По статистическим данным, самыми эффективными ударами являются боковой передней и прямой дальней рукой. Боксер, кроме маскировки своих коронных ударов, должен уметь скрывать свои истинные намерения в отношении маневрирования, защит, принятия каких-либо тактических решений.

2. Сковывание действий противника угрозой. Опытные боксеры для ограничения действий соперника широко применяют тактику постоянной угрозы. Это могут быть имитации какого-либо атакующего приема, «выдергивания», непрерывное давление и др. Они позволяют не только срывать действия противника, но и постоянно держать его в напряжении, тем самым добиваясь морального превосходства. Кроме того, искусно имитируя угрозы после проведения атаки, боксер может обеспечивать себе некоторую передышку для восстановления сил.

3. Стремительный старт. Неожиданный спурт в любой фазе боя может принести не только преимущество в очках, но и досрочную победу. Боксер, не готовый к неожиданной атаке или сильному удару, рискует пропустить нокаутирующий удар.

4. Смена темпа ведения боя. Изменение темпа ведения боя (увеличение или уменьшения частоты и быстроты технических действий) позволяет держать соперника в постоянном напряжении либо, наоборот, усыпляет его бдительность.

Смена темпа ведения боя является очень распространённым тактическим приемом. Практически все выдающиеся боксеры в разной степени владели этим тактическим приемом.

Изменение направления ударов в голову и туловище «работы по этажам, сближение или разрыв дистанции, с которой проводится атака, позволяет значительно усложнить задачу защиты соперника, рассеять его внимание.

5. Изменение боевой позиции (стойки). Чтобы создать для соперника дополнительные трудности часто используется этот тактический прием, который позволяет, поставить его в неудобное положение, найти в его защите брешь.

В зависимости от цели и задач осуществления тактических приемов применяются тактические действия, которые бывают подготовительными и основными. С помощью подготовительных тактических действий создаются удобные условия для проведения атакующих и контратакующих технических приемов. Подготовительные тактические действия бывают разведывательными и ложными.

Разведывательные действия позволяют выявить возможности и намерения соперника. Если соперник неизвестен, разведывательные действия в начале боя становятся единственным источником добычи информации. С их помощью можно собрать информацию о физической подготовке соперника, о технической подготовке и о тактических намерениях. Получив необходимую информацию, боксер принимает тактические решения для своего соперника.

Разведывательные действия осуществляются с помощью ложных действий и разведки боем. Ложные финты имеют цель ввести соперника в заблуждение, выявить его уязвимые места при помощи имитации какого-либо приема.

Способы осуществления ложных действий

<i>При помощи рук</i>	<i>При помощи туловища</i>	<i>При помощи ног</i>	<i>С использованием дыхания</i>	<i>С использованием взгляда</i>	<i>Со сменой темпа действий</i>
Удары, не доведенные до цели	Уклоны, отклонения, нырки.	Шаги, скачки, прыжки.	Удар со шумным вздохом и без него	Концентрация взгляда на одной цели, а удар по другой	Замедленная подготовка к атаке, быстрая атака

Умение в совершенстве использовать ложные действия говорит о высоком классе боксера.

Основные тактические действия – это действия, которыми в конкретной ситуации реализуются технические приемы и решаются основные задачи поединка.

Основные тактические действия бывают атакующими (используемыми в атаке), контратакующими (используемыми в контратаке) и защитными (применяемыми для организации защиты).

Все тактические действия предполагают следующую структуру: анализ ситуации, выбор решения, реализация решения.

При принятии тактических решений в процессе подготовки нужно быть осторожным, важно предвидеть и возможные отрицательные стороны своих тактических ходов.

4.3. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.

4.3.1. Этап начальной подготовки.

Основная цель этапа НП: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

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

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

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки,

имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно - силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений со отвечает возрастным

особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости,

коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

4.3.2. Учебно-тренировочный этап.

Основная цель учебно-тренировочного этапа: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению

нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

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

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта бокс;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- ✓ формирование спортивной мотивации;

4.5. Учебно - тематический план.

Тематический план составляется, как правило, на весь учебный год и представляет собой планируемый образ обучения по всем крупным темам. В общем виде годовой тематический план — это перечень тем всех занятий, основной целью которого является определение оптимального содержания занятий, и расчет необходимого для них времени. Тематический план содержит следующие разделы, которые отображены в *таблице 3*.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта бокс и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорту. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Основы техники бокса	ноябрь	Стойка, передвижения, базовые удары (джеб, кросс), защита (уклоны, нырки)
	Основы тактики	декабрь	Простые комбинации ударов, работа на дистанции
	Самоконтроль в процессе занятий спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле на занятиях, дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «бокс»	февраль-март	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 боксу
	Психологическая подготовка	апрель-май	Формирование мотивации, развитие волевых качеств, основы концентрации внимания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Режим дня и питание обучающихся	июль	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Контрольные испытания	август	Тестирование уровня ОФП и СФП, оценка техники выполнения упражнений
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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.
	Теоретическая подготовка	февраль	Правила соревнований, антидопинговые правила, основы планирования тренировочного процесса, основы спортивного питания
	Теория бокса и правила соревнований	март-апрель	История бокса, правила судейства, антидопинг
	Тактическая подготовка	май-июнь	Анализ соперников, выбор тактики боя, адаптация к стилю противника
	Психологическая подготовка	июль	Развитие концентрации, управление стрессом, визуализация успеха, формирование соревновательной мотивации
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Восстановительные мероприятия	в течении переходного периода спортивной подготовки	Массаж, баня, растяжка, дыхательные упражнения, режим отдыха
	Участие в соревнованиях	в течении года	Выполнение разрядных нормативов, приобретение соревновательного опыта
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

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 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 течении переходного	Педагогические средства восстановления:

		<p>периода спортивной подготовки</p>	<p>рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных</p>
	<p>Тактическая подготовка</p>	<p>июнь-июль</p>	<p>Анализ соперников, выбор стратегии выступления, тактика замены подходов, работа с судейской коллегией</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по 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»), «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный № 62203)², профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023г. №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023г., регистрационный №73442), действует до 01.09.2029г., профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный №68615), действует до 01.09.2028г., 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 15.08.2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный №22054).

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).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие помещения, оборудованного для проведения учебно-тренировочных занятий для спортивной дисциплины «интерактивный бокс»;
наличие тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых;

² С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023г №686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023г, регистрационный №75229)

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. №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 03.12.2020г., регистрационный №61238)³;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем; обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего

³ С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022г №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022г, регистрационный №67554), от 26.09.2023г №497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023г, регистрационный №75373), действует до 01.01.2027г.

количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в приложении *10,11*.

Приложение №10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 1

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Расчетная единица</i>	<i>Количество изделий</i>
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3	Гонг боксерский электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7	Канат спортивный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	3
9	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12	Мешок боксерский (110 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13	Мешок боксерский (130 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14	Мешок боксерский (150 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15	Мешок боксерский электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1

16	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21	Насос универсальный с иглой	штук	на организацию	1
22	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23	Перекладина навесная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
30	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
32	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренажерный зал	1
33	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера-преподавателя	10
34	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
36	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38	Часы информационные	штук	на тренировочный	1

			спортивный зал	
39	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
41	Эспандер ручной	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Приложение №11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «04» декабря 2025 г. №1076

Таблица 1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
5	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
6	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

8	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
11	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников.

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008;
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013;
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006;
4. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005;
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013;
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008;
7. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009;
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный Минспортом России от 04.12.2025г. № 1076;
9. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденная Минспортом России от 13.03.2024г. № 268;
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007;
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009;
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010;
13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008;

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.