**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**
**города Апатиты**
**Спортивная школа «Олимп»**
**(МАУДО СШ «Олимп»)**

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
« 01 » сентября 2023 года

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ «Олимп»

_____И.А.Кондратьев

« 01 » сентября 2023 года
Приказ № 41/0-3 от 01.09.2023

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1055 от 22.11.2022)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки – 8 лет:
− этап начальной подготовки - 3 года;
− учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 9 лет и старше.

г. Апатиты,
2023 год

Содержание:


| | | Стр. |
|---|---|---|
| 1. | Общие положения | 3 |
| 1.1. | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие | 5 |
| 2.3.1. | Учебно-тренировочные занятия | 5 |
| 2.3.2. | Учебно-тренировочные мероприятия | 6 |
| 2.3.3. | Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности | 7 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 8 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 14 |
| 3. | Система контроля | 18 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 18 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 19 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 19 |
| 4. | Рабочая программа | 24 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий | 24 |
| 4.1.1. | Этап начальной подготовки | 25 |
| 4.1.2. | Учебно-тренировочный этап | 27 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 30 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 34 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 35 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации программы | 35 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации программы | 40 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации программы | 40 |
| 7. | Приложение 1 «Примерный перечень информационного обеспечения» | 41 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 20.12.2022, регистрационный № 71712 (далее ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» разработана на основание примерной дополнительной программы спортивной подготовки утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Порядок 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 (утвержден приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года N 1144н );
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 8.09.2020 № 28);
5. Правила вида спорта бокс.

Также программа учитывает нормативные правовые акты **Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Апатиты Спортивной школы «Олимп» (МАУДО СШ «Олимп»)**, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема, отчисления, перевода и восстановления в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бокс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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».

***Таблица № 1***

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

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

## 2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2.1. Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее-спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную

программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из астрономического часа (60 минут).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

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

***Таблица № 2***

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | | |
| | НП 1 года | НП 2 года | НП 3 года | УТ 1 года | УТ 2 года | УТ 3 года | УТ 4 года | УТ 5 года | ССМ |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет диапазон на менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

***Таблица № 3***

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 дней |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | До 3 дней, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | -<br>- |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | До 60 дней | |

**2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности**

***Таблица № 4***

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»**

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | От года до двух лет | Свыше двух лет | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |

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

*Таблица № 5*

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | | |
| | | НП 1 года | НП 2 года | НП 3 года | УТ 1 года | УТ 2 года | УТ 3 года | УТ 4 года | УТ 5 года | ССМ |
| | | **Недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| | | **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| | | **Наполняемость групп (чел)** | | | | | | | | |
| | | Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Физическая подготовка: | 124 | 140 | 140 | 150 | 160 | 180 | 200 | 202 | 166 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 77 | 90 | 90 | 80 | 80 | 90 | 90 | 90 | 66 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 50 | 50 | 60 | 80 | 90 | 110 | 112 | 100 |
| 2. | Техническая подготовка | 100 | 126 | 126 | 140 | 160 | 192 | 220 | 240 | 270 |
| 3. | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 36 | 80 | 80 | 90 | 110 | 125 | 170 | 215 | 251 |
| 4. | Аттестация (контрольно-переводные нормативы и испытания) | 6 | 6 | 6 | 15 | 16 | 16 | 16 | 30 | 24 |
| 5. | Участие в соревнованиях, | 3 | 5 | 5 | 30 | 60 | 75 | 76 | 83 | 114 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 6 | 12 | 12 | 17 | 30 | 35 | 35 | 40 | 80 |
| 7. | Медицинское обеспечение | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией | | | | | | | | | | |
| 8 | Самоподготовка | 31 | 41 | 41 | 50 | 60 | 72 | 83 | 93 | 104 |
| 9 | Интегральная подготовка | | | | 20 | 20 | 25 | 24 | 25 | 25 |
| **Общее количество часов в год** | | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |

*Таблица № 6*

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

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания 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 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 3-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-30 | 32-35 | 35-41 | 33-40 | 31-39 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 5-12 | 4-18 | 10-25 | 18-27 | 22-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

*Таблица № 7*

**Примерный календарный план воспитательной работы**

| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|---|---|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых** | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- 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 течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- 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 течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

***Таблица № 8***

**Примерный 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 |
|---|---|---|---|---|
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

**2.7.Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Для спортсменов на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.

*Таблица 9.*

**План инструкторской и судейской практики для обучающихся**

| № п/п | Наименование | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| 1. | Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение тренировочного процесса | - | - | 3 час | 2час | 2час |
| 2. | Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия | - | - | - | 1час | 2час |
| 3. | Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения соревнований | - | - | - | 1час | 2час |
| 4. | Судейство соревнований в процессе тренировочного занятия, соревнований школьного уровня | - | - | - | 1час | 2час |
| 5. | Организация и проведение школьных соревнований | - | - | - | 1час | 2час |
| 7. | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований | - | - | - | - | 2час |

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной

подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный врачебный контроль 1 раз в год, по графику кабинета спортивной медицины на базе Апатитской детской поликлиники. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Специальные средства восстановления, используемые в подготовке боксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

- Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.

- Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для

релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
-электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

## 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду,
- осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации

человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### 3.1. 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; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

### 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 (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «бокс», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

***Таблица 10.***

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

| № | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1. | Контрольные тесты | Протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
| 2. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий |
| 3. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся для всех этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) |
| 4. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 5. | Другие | Устанавливаются Учреждением самостоятельно | |

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную

**подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

***Таблица 11.***

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | сек. | Не более | | Не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,00 | 10,4 |
| 2. | Бег на 1000 м с высокого старта | Мин,с. | Не более | | Не более | |
| | | | 26,10 | 6,30 | 5.50 | 6.20 |
| 3. | Бег на 30 м | сек | Не более | | Не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 5,50 | 6,20 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 7. | Метание мяча весом 150г | м | Не менее | | Не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | сек. | Не более | | Не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2. | Бег на 1500 м с высокого старта | Мин,с. | Не более | | Не более | |
| | | | 8,20 | 8,55 | 8,05 | 8,29 |
| 3. | Бег на 60 м | сек | Не более | | Не более | |
| | | | 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | 13 | 7 | 18 | 9 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | 3 | - | 4 | - |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | - | 9 | - | 11 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 150 | 135 | 160 | 145 |
| 9. | Метание мяча весом 150г | м | Не менее | | Не менее | |
| | | | 24 | 16 | 26 | 18 |

| 3.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг снизу-вперед двумя руками | м | Не менее | | Не менее | |
| | | | - | - | 7 | 6 |

***Таблица 12.***

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Мальчики | Девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | сек. | Не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 |
| 2. | Бег на 1500 м с высокого старта | Мин,с. | Не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 3. | Бег на 60 м | сек | Не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 7. | Метание мяча весом 150г | м | Не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | |
| | | | 4 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | сек. | Не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 2. | Бег на 2000 м с высокого старта | Мин,с. | Не более | |
| | | | 9,40 | 11,40 |
| 3. | Бег на 60 м | сек | Не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | |
| | | | 8 | 2 |
| 6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 1 мин | Количество раз | Не менее | |
| | | | 39 | 21 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на | см | Не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +6 | +8 |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 9. | Метание мяча весом 150г | м | Не менее | |
| | | | 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1. | Бег на 100 м | с | Не более | |
| | | | 14.3 | 17,2 |
| 2. | Бег на 2000 м | Мин, с | Не более | |
| | | | - | 11,2 |
| 3. | Бег на 3000 м | Мин, с | Не более | |
| | | | 14,30 | - |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 31 | 11 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | |
| | | | 11 | 2 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 7. | Челночный бег 3х10 м | сек. | Не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 1 мин | Количество раз | Не менее | |
| | | | 40 | 36 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | Мин, с | Не более | |
| | | | - | 18,0 |
| 11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | Мин, с | Не более | |
| | | | 25.30 | - |
| 12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | Не менее | |
| | | | - | 16 |
| 13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее | |
| | | | 29 | - |
| 4.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | Количество раз | Не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | Количество раз | Не менее | |
| | | | 244 | 240 |
| 3. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | Не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 5.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

| | | |
|---|---|---|
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «торой спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

***Таблица 13.***

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта**

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Мальчики | Девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | сек | Не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2000 м | Мин,с. | Не более | |
| | | | 8,10 | 10,00 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м | сек. | Не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 7. | Метание мяча весом 150г | м | Не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | Количество раз | Не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1. | Бег на 100 м | с | Не более | |
| | | | 13.4 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2000 м | Мин, с | Не более | |
| | | | - | 9,50 |
| 3. | Бег на 3000 м | Мин, с | Не более | |
| | | | 12,40 | - |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | Не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 7. | Челночный бег 3х10 м | сек. | Не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 1 мин | Количество раз | Не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | Мин, с | Не более | |
| | | | - | 17,30 |
| 11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | Мин, с | Не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | Не менее | |
| | | | - | 21 |
| 13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее | |
| | | | 37 | - |
| 3.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | Количество раз | Не менее | |
| | | | 26 | 24 |
| 2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | Количество раз | Не менее | |
| | | | 303 | 297 |
| 3. | | с | Не более | |
| | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | | 25,0 | 25,5 |
| 4. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | Количество раз | Не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 5. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | Количество раз | Не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-

тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

**4.1.1. Этап начальной подготовки**

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – бокса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Основная цель тренировки: 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 спортивной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Основные средства: общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и пр.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных и 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.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный. (соревновательный по личному желанию обучающегося).

На этапе НП включены в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. 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.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Является комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основан 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.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

ежегодное медицинское обследование (1 раз в год);

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников соответствуют действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Программный материал НП-1

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях. Бокс как вид спорта, история развития. Гигиена, режим, закаливание, питание. Краткие введения о строении и функциях организма. Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Правила и судейство на соревнованиях.

Общефизическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Упражнения на растягивание.

Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисными мячами. Атлетическая гимнастика.

Эстафеты и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения в ударах по боксерским снарядам. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.

Имитация боевых действий.

Технико-тактическая подготовка:

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров. Положение кулака. Учебная стойка. Передвижения в учебной стойке. Имитация прямых ударов в учебной стойке. Боевая стойка. Упражнения в боевой стойке. Техника передвижения. Защита подставкой. Изучение прямых ударов в боевой стойке. Боевые дистанции. Защита сведением рук. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них. Прямые удары в туловище и защиты подставкой. Защиты отбивами. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. Защиты отклонами. Контратаки одиночными ударами.

Повторные и двойные удары в голову и туловище. Финты и ложные действия. Комбинации из трех-четырех прямых ударов. Защиты уходом и отходом. Защита «сайдстеп». Условные бои. Защиты уклонами. Контратаки двойными ударами. Контратаки сериями ударов. Удары снизу и защиты от них. Комбинации из ударов снизу.

Удары сбоку и защиты от них. Комбинации из ударов снизу и сбоку. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них. Вольные бои и спарринги.

Программный материал НП-2

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим, питание. Краткие сведения о строении и функциях организма. Основы спортивной тренировки. Правила и судейства соревнований. Разбор боев. Основы спортивного массажа и самомассаж.

Общефизическая подготовка:

Силовая подготовка. Упражнения с предметами. Упражнения на расслабление. Гимнастика и акробатика. Эстафеты и подвижные игры. Спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растягивание. Упражнение на расслабление.

Специальная физическая подготовка:
Упражнения с набивными мячами. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения на боксерских снарядах. Удары с отягощениями. Упражнения со скакалками. Бой с тенью.
Имитация боксерской техники.
Технико-тактическая подготовка:
Упражнения в учебной стойке. Упражнения в боевой стойке. Техника передвижения.
Одиночные прямые удары. Защиты при помощи рук. Защиты при помощи туловища.
Защиты при помощи ног. Одиночные удары снизу. Одиночные удары сбоку. Повторные и двойные удары. Встречные удары. Серии ударов. Комбинированные защиты. Защиты нырками. Простые контратаки. Встречные контратаки. Комбинированы контратаки.
Боевые дистанции. Условные бои. Вольные бои.

Программный материал НП-3
Теоретическая подготовка:
Техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим, питание. Спортивная физиология. Основы спортивной тренировки. Правила и судейство соревнований. Разбор боев.
Основы спортивного массажа и самомассаж.
Общефизическая подготовка:
Силовая подготовка. Растягивание. Упражнения с предметами. Упражнения на расслабление. Гимнастика и акробатика. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты и подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для коррекции зрения.
Дыхательная гимнастика
Специальная физическая подготовка:
Упражнения с набивными мячами. Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с кувалдой. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.
Имитация боксерской техники. Упражнения на боксерских снарядах.
Технико-тактическая подготовка:
Повторение дальнейшее совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.
Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.
Встречные контратаки. Ответные контратаки. Удары снизу и защиты от них. Удары сбоку и защиты от них. Комбинации ударов (простые). Комбинации ударов (сложные). Защиты. Передвижения.
Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою. Защита сближением. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
Условные бои. Большие Бои и спарринги.

**4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

В учебно - тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов-разрядников, потенциального резерва сборной команды СШ для участия в городских, областных и всероссийских соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и

теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.
Задачи:
1. Совершенствование основных физических качеств обучающегося, укрепление его здоровья;
2. Содействие совершенствованию выполнения специальных боксерских упражнений;
3. Продолжение изучения техник и тактик боя;
4. Ознакомление учащихся с физиологическими основами подготовки боксера;
5. Организация проведения первых поединков, участия в соревнованиях;
6. Углубленное изучение истории бокса, его современного состояния, биографий знаменитых боксеров;
7. Развитие морально-волевых и нравственных качеств;
8. Развитие коммуникативных качеств;
9. Целенаправленная работа с юношами, желающих и способных продолжить занятия на уровне спортивного совершенствования по определению дальнейшей стратегии занятий спортом;
10. Определение выбора жизненного и профессионального пути.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, ловкости и быстроты. Этот этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На тренировочном этапе юные боксеры изучают весь основной арсенал бокса и активно целенаправленно совершенствуют весь необходимый технический набор для боя. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности обучающихся.
На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований.
Основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства. Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Программный материал.
Теоретическая подготовка:
ТЭ (СС) -1 года
Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Вредные привычки, борьба с ними. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Основные средства спортивной тренировки. Понятие о физической подготовке.
ТЭ (СС) -2 года
Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.
Закаливание воздухом, водой и солнцем. Вредные привычки, борьба с ними. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Физические упражнения (подготовительные, общеразвивающие и специальные). Краткая характеристика физических качеств, особенности их развития. Единая всероссийская спортивная классификация.
Т(СС) -3 года

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли.
Влияние закаливания на здоровье человека. История бокса, знаменитые боксеры.
Способы самоконтроля спортсмена. Травмы, первая помощь при травме, контроль пульса во время тренировочного занятия. Роль спортивного режима и питания. Средства интегральной подготовки. Методика проведения соревнований по боксу. Значение и методика морально-волевой подготовки. Правила соревнований, организация и проведение. Единая всероссийская спортивная классификация.

Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения – (ОРУ) Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи. Упражнения с партнером на сопротивление. Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа ни спине, упоры лежа. Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д. Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением. Эстафеты.
Бег на длинные дистанции по пересеченной местности. Периодический контроль уровня обшей физической подготовки, особенно за 2 недели до соревнований проводить тест Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения в ударах по боксерским снарядам. Упражнения в ударах по лапам.
Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с теннисным мячом.

Технико-тактическая подготовка

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.
Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову
Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову. Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямого правой в туловище, бокового левой в голову. Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой в голову. Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения серии тройных ударов прямой левой боковой в голову или туловище. Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище. Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову. Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах. Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара правой в голову. Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову. Тактические

варианты применения двойного удара: боковой левой и правой в голову. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище. Изучение наступательной позиции ближнего боя. Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки. Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки. Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову. Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову. Индивидуальная работа тренера с боксером на «лапах», которая занимает 40% от общего объема работы.

Упражнения с партнером в перчатках (совершенствование излюбленных приемов)

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам.

Соревновательная практика

Первые поединки

Выполнение массовых разрядов

Инструкторская и судейская практика

Поочередное выполнение инструкторских функций в тренировочном занятии

Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях боксеров групп начальной подготовки

Восстановительные мероприятия

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки – дневной сон). Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса. Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж. «Стретчинг»: упражнения на растягивание. Активный отдых, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения психической и мышечной релаксации. Создание положительного эмоционального фона тренировок. Идеомоторная тренировка. Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки. Сбалансированное питание с использованием витаминов, соков, питательных смесей, орехов, меда и др.

Медицинское обследование

Медицинское обследование (1 раз в год)

Дополнительное медицинское обследование перед соревнованиями

### 4.2. Учебно-тематическое планирование

***Таблица 14***

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/ 180** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/ 960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 15.

***Таблица №15***

**ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДА СПОРТА**

| **Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»** Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| весовая категория 36 кг | 025 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38 кг | 025 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38,5 кг | 025 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 40 кг | 025 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 42 кг | 025 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 44 кг | 025 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 46 кг | 025 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 47,627 кг | 025 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 48 кг | 025 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 48,988 кг | 025 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 49 кг | 025 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 50 кг | 025 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 50,802 кг | 025 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 51 кг | 025 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 52 кг | 025 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 52,163 кг | 025 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 53,525 кг | 025 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 54 кг | 025 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 55,225 кг | 025 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 56 кг | 025 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 57 кг | 025 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 57,153 кг | 025 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 58,967 кг | 025 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 59 кг | 025 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 60 кг | 025 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 61,235 кг | 025 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 63 кг | 025 | 018 | 1 | 6 | 1 | 1 | Ф |
| весовая категория 63,5 кг | 025 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 63,503 кг | 025 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 64 кг | 025 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65 кг | 025 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 66 кг | 025 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 66,678 кг | 025 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 67 кг | 025 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| весовая категория 68 кг | 025 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 69 кг | 025 | 023 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 69,850 кг | 025 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 70 кг | 025 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 71 кг | 025 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 72 кг | 025 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 72,574 кг | 025 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 75 кг | 025 | 026 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 76 кг | 025 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 76,203 кг | 025 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 76+ кг | 025 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 79,378 кг | 025 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 80 кг | 025 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 80+ кг | 025 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 81 кг | 025 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81+ кг | 025 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 86 кг | 025 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 90 кг | 025 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90+ кг | 025 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90,718 кг | 025 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 90,718+ кг | 025 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 92 кг | 025 | 033 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 92+ кг | 025 | 034 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |

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

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

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

5.5. 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».

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

Базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

***Таблица № 16***

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

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 2. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 3. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 4. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 5. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 6. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 7. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 8. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 9. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 10. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 11. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 12. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 13. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 14. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 15. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 16. | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 17. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 18. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 19. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 20. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21. | Гриф для штанги "EZ-образный" | штук | 1 |
| 22. | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 23. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 24. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 25. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 26. | Мат-протектор настенный (2х1 м) | штук | 24 |
| 27. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 28. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 29. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 30. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 31. | Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 32. | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 33. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 34. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 35. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 36. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 37. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 38. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 39. | Снаряд тренировочный "пунктбол" | штук | 3 |
| 40. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 41. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 42. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 43. | Татами из пенополиэтилена "додянг" (25 мм х 1 м х 1 м) | штук | 20 |
| 44. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 45. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 46. | Часы информационные | штук | 1 |
| 47. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

***Таблица № 17***

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

*Таблица № 18*

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | 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. | Боксерки (обувь для бокса) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Боксерская майка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | Боксерские трусы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 4. | Носки утепленные | пара | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Халат | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 7. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | | | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Перчатки боксерские снарядные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 10. | Эластичные бинты | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 11. | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шлем боксерский | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

**6.2. Кадровые условия реализации программы**

6.2.1 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.

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

6.2.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. 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 «художественная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно- тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

**6.3. Информационно-методические условия реализации программы**

6.3.1. Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.3.2. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 1 к программе.

**Приложение №1**

**Примерный перечень информационного обеспечения**

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.

2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.

5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. … докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.

6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.

8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21 с.

13. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н Шустина. – М., 2000.

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

15. (102)Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.

17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.