

**ПРИКАЗ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПО СПОРТУ**  
**ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Об утверждении Программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Согласован:  
государственные администрации городов и районов

Зарегистрирован Министерством юстиции  
Приднестровской Молдавской Республики 4 декабря 2025 г.  
Регистрационный № 13635

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-3-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 19 августа 2024 года № 377 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 24-35), Приказом Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики от 3 сентября 2024 года № 164 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (регистрационный № 12754 от 9 октября 2024 года) (САЗ 24-41), приказываю:

1. Утвердить Программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» согласно Приложению к настоящему Приказу.
2. Направить настоящий Приказ на государственную регистрацию и официальное опубликование в Министерство юстиции Приднестровской Молдавской Республики.
3. Контроль за исполнением настоящего Приказа оставляю за собой.
4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня, следующего за днем его официального опубликования.

И.о. начальника

Н. ТЕЛЯТИНСКАЯ

г. Тирасполь  
27 октября 2025 г.  
№ 261

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

### Глава 1. Общие положения

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) разработана для организации дополнительного образования спортивной направленности Приднестровской Молдавской Республики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, в соответствии с Государственным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным Приказом Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики от 3 сентября 2024 года № 164 (регистрационный № 12754 от 9 октября 2024 года) (САЗ 24-41).

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

3. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

4. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

5. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ).

### Глава 2. Характеристика Программы

6. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся во весь период прохождения спортивной подготовки в организации дополнительного образования спортивной направленности и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

7. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа, что дает возможность тренерам-преподавателям выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

8. При разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- а) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- б) индивидуализация спортивной подготовки;
- в) общепедагогические принципы;
- г) единство общей и специальной спортивной подготовки;
- д) принцип преемственности;
- е) непрерывность и цикличность процесса подготовки.

9. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «бокс» на различных этапах многолетней подготовки.

10. Бокс – олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках. Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа.

11. Боксерский поединок делится на раунды. Продолжительность и количество раундов на соревнованиях устанавливаются в зависимости от возраста и квалификации боксеров: 2 (две) – 3 (три) минуты у юниоров и мужчин; 1 (одна) – 3 (три) минуты у мальчиков, юношей, юниоров, в зависимости от уровня поединка. Как правило, между раундами спортсменам предоставляется 1 (одна) минута для отдыха и восстановления сил.

12. В каких случаях заканчивается боксерский поединок:

- а) один из участников сбит с ног и не поднимается в течение 10 (десяти) секунд;
- б) после 3 (третьего) нокаута;
- в) боксер получил травму и не в состоянии защищаться (технический нокаут) – после 1 (первого) нокаута (юноши).

13. Если бойцы отстояли раунды без нокаута, то победитель назначается по количеству очков. Когда счет одинаковый, победителем становится тот, кто выиграл по очкам большее число раундов. Бывает, случаются бои вничью.

14. Помимо этого, боксерам не разрешается наносить удары какой-либо частью тела, кроме кулака. Кулаком также запрещены удары ниже пояса, нельзя толкаться, держать соперника, плевать, кусаться и прочее.

15. Список запрещенных приемов в данном виде единоборств:

- а) удар ниже пояса;
- б) хватание канатов;
- в) толкание соперника;
- г) применение канатов для нанесения удара;
- д) нажим рукой на лицо противника;
- е) удар головой;
- ж) удар в спину или по затылку;
- з) захват с нанесением удара;
- и) повороты спиной к противнику и другое.

16. Ход поединка, как правило, находится под контролем рефери (судья, арбитр) в спортивных соревнованиях. Он может назначать наказание за нарушение правил снятием очков, предупреждением либо дисквалификацией.

17. В правилах бокса для начинающих говорится, что в возрасте 12 (двенадцати) – 13 (тринадцати) лет новички проводят 3 (три) раунда по 1 (одной) минуте, новички-юноши – идентично, взрослые – 3 (три) раунда по 2 (две) минуты. Вне зависимости от возрастных категорий, к турнирам не допускается боец, который занимается данным видом единоборств менее 3 (трех) месяцев. Непосредственно боксерский поединок начинается после удара в гонг. Соперники стремятся набрать как можно больше очков, нанося друг другу различные комбинации ударов. При этом удары можно наносить только в разрешенные части тела – корпус на уровне выше пояса, боковые, а также фронтальные части головы. Следует отметить, что даже сверхчеткие попадания по рукам соперника не приносят очков нападающему боксеру. В то же время судьями не оцениваются слабо нанесенные удары.

18. Немаловажной особенностью является то, что введенная в боксе система регистрации баллов не присваивает спортсмену ни одного очка, пока минимум 3 (трое) судей не согласятся с этим фактом. Если же бойцы вступили в размен ударами, и никто не имеет физической возможности нанести жесткий удар, судьи ждут окончания данного момента и начисляют балл тому, кто лучше себя показал. Согласно правилам любительского бокса, в конце поединка победа присуждается участнику, который смог набрать максимальное количество очков. Если же показатель одинаковый у обоих боксеров, судьи определяют достойного по принципу превосходства техники и более уверенного ведения боя. Однако,

если и эти факторы не показательны, судьи отдают предпочтение тому, кто лучше защищался в процессе поединка.

19. Весовые категории по виду спорта «бокс» в Приднестровской Молдавской Республике, утвержденные Приказом Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики от 3 сентября 2024 года № 164 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (регистрационный № 12754 от 9 октября 2024 года) (САЗ 24-41):

- а) «весовая категория 36 кг»;
- б) «весовая категория 38 кг»;
- в) «весовая категория 38,5 кг»;
- г) «весовая категория 40 кг»;
- д) «весовая категория 42 кг»;
- е) «весовая категория 44 кг»;
- ж) «весовая категория 46 кг»;
- з) «весовая категория 47,627 кг»;
- и) «весовая категория 48 кг»;
- к) «весовая категория 48,988 кг»;
- л) «весовая категория 49 кг»;
- м) «весовая категория 50 кг»;
- н) «весовая категория 50,802 кг»;
- о) «весовая категория 51 кг»;
- п) «весовая категория 52 кг»;
- р) «весовая категория 52,163 кг»;
- с) «весовая категория 53,525 кг»;
- т) «весовая категория 54 кг»;
- у) «весовая категория 55,225 кг»;
- ф) «весовая категория 56 кг»;
- х) «весовая категория 57 кг»;
- ц) «весовая категория 57,153 кг»;
- ч) «весовая категория 58,967 кг»;
- ш) «весовая категория 59 кг»;
- щ) «весовая категория 60 кг»;
- ы) «весовая категория 61,235 кг»;
- э) «весовая категория 63 кг»;
- ю) «весовая категория 63,5 кг»;
- я) «весовая категория 63,503 кг»;
- я-1) «весовая категория 64 кг»;
- я-2) «весовая категория 65 кг»;
- я-3) «весовая категория 66 кг»;
- я-4) «весовая категория 66,678 кг»;
- я-5) «весовая категория 67 кг»;
- я-6) «весовая категория 68 кг»;
- я-7) «весовая категория 69 кг»;
- я-8) «весовая категория 69,850 кг»;
- я-9) «весовая категория 70 кг»;
- я-10) «весовая категория 71 кг»;
- я-11) «весовая категория 72 кг»;
- я-12) «весовая категория 72,574 кг»;
- я-13) «весовая категория 75 кг»;
- я-14) «весовая категория 76 кг»;
- я-15) «весовая категория 76,203 кг»;
- я-16) «весовая категория 76+ кг»;
- я-17) «весовая категория 79,378 кг»;
- я-18) «весовая категория 80 кг»;
- я-19) «весовая категория 80+ кг»;

- я-20) «весовая категория 81 кг»;
- я-21) «весовая категория 81+ кг»;
- я-22) «весовая категория 86 кг»;
- я-23) «весовая категория 90 кг»;
- я-24) «весовая категория 90+ кг»;
- я-25) «весовая категория 90,718 кг»;
- я-26) «весовая категория 90,718+ кг»;
- я-27) «весовая категория 92 кг»;
- я-28) «весовая категория 92+ кг»;
- я-29) «командные соревнования».

20. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающихся.

21. Требования к структуре и содержанию Программы, в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

22. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки обучающегося в учреждении.

23. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

24. При разработке Программы были учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

- а) единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- б) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- в) индивидуализация спортивной подготовки;
- г) единство общей и специальной спортивной подготовки;
- д) непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- е) постепенность увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам;
- ж) единство и взаимосвязь структуры учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

25. Программа рассчитывается на 52 (пятьдесят две) недели в год.

26. Учебно-тренировочный процесс в организациях дополнительного образования спортивной направленности ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной тренировки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 (шестьдесят) минут), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

27. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 (десяти) процентов и не более 20 (двадцати) процентов от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

28. Продолжительность 1 (одного) учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2 (двух) часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 (трех) часов.

29. При проведении более 1 (одного) учебно-тренировочного занятия в 1 (один) день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 (восьми) часов.

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

31. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

32. Зачисление обучающихся в группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Зачисление производится по заявлению поступающего и согласия родителей или лиц их заменяющих.

33. На учебно-тренировочном этапе подготовки в группы зачисляются на конкурсной основе здоровые спортсмены, прошедшие не менее 1 (одного) года обучения на этапе начальной подготовки (по решению тренерского совета) необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

34. Перевод, зачисление учащихся на учебно-тренировочном этапе в группу следующего года обучения производится решением тренерского Совета на основании выполнения ими учебной программы и нормативных требований при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

35. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

а) возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

б) объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

в) выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

г) спортивных результатов;

д) возраста обучающегося.

36. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется в соответствии с требованиями государственного стандарта спортивной подготовки по боксу и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом государственного стандарта спортивной подготовки

37. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе представлены в Приложении № 1 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

#### Глава 5. Объем Программы

38. Определение максимального объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями государственных стандартов спортивной подготовки по боксу.

39. Условия одновременного проведения учебно-тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки:

а) на временной основе (при необходимости) в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

б) непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

в) непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

г) обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

40. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приложение № 2 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»).

#### Глава 6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

41. Учебно-тренировочные занятия – групповые.
42. Иные виды, формы обучения:
- а) учебно-тренировочные;
  - б) теоретические занятия;
  - в) тренировочные сборы;
  - г) работа по индивидуальным планам;
  - д) участие в спортивных и физкультурных соревнованиях (мероприятиях);
  - е) инструкторская и судейская практика;
  - ж) медико-восстановительные мероприятия;
  - з) самоподготовка;
  - и) дистанционные методы;
  - к) тестирование и контроль.

## Глава 7. Учебно-тренировочные мероприятия

43. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в государственных стандартах спортивной подготовки (Приложение № 3 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»).

44. Участие в учебно-тренировочных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организаций дополнительного образования спортивной направленности.

45. Непрерывность освоения программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- а) в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, на туристических базах, базах отдыха и тому подобное, имеющих необходимые условия для проведения учебно-тренировочного процесса;
- б) участием обучающихся в учебно-тренировочных сборах;
- в) самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

## Глава 8. Спортивные соревнования

46. Спортивные соревнования в олимпийском спорте являются центральным звеном, который определяет всю организацию и методику подготовки обучающихся для результативной соревновательной деятельности. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, качество системы отбора и воспитания резерва, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки, результативность научно-методического и медицинского обеспечения подготовки, а также многое другое.

47. Бокс – олимпийский вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров.

Бокс – это кулачный бой 2 (двух) спортсменов, проводимый на ринге. В боксе боксировать надлежит в специальных мягких перчатках массой: в весовой категории до 69 (шестидесяти девяти) кг – 10 (десять) унций (284 (двести восемьдесят четыре) г), весовая категория 69 (шестьдесят девять) кг и выше – 12 (двенадцать) унций, нанося удары в переднюю и боковую части головы и туловища соперника. Бить ниже пояса запрещено. Перчатки, применяемые в профессиональном боксе, весят 8 (восемь) унций для категорий от «наилегчайшего» до «полусреднего» 11 (одиннадцать) унций включительно и 10 (десять) унций для остальных категорий. 10 (десяти) унцовые перчатки могут использоваться в более легких весовых категориях.

Победа может быть достигнута как по истечении времени поединка (3 (три) раунда по 3 (три) минуты и у женщин – 4 (четыре) раунда по 2 (две) минуты, в профессиональном – 10 (десять) или 12 (двенадцать) раундов по 3 (три) минуты) – по очкам, так и досрочно – вследствие явного преимущества, дисквалификации за нарушение правил, неспособности или отказа одного из спортсменов продолжать поединок или нокаута. Досрочная победа присуждается судьей-рефери на ринге, по очкам – большинством из 5 (пяти) судей, находящихся вне ринга.

48. Боксерский поединок включает в себя множество действий, организация которых в определенную последовательность зависит от задач, возникающих в ходе поединка. Каждое действие состоит из совокупности операций, с помощью которых оно выполняется. Операция – это все виды ударов и защит, а также ложные удары и раскрытия, отвлекающие удары, маневрирование и тому подобное.

49. Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные.

50. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях первое место занимает боксер, закончивший соревнования без поражений; второе место – боксер, проигравший финальный бой; третьи места – боксеры, проигравшие полуфинальные поединки.

51. В командных соревнованиях определяются результаты команд.

52. В лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты. Очки за командное первенство начисляются в соответствии с положением о соревнованиях.

53. Соревнования могут проводиться по системе с выбыванием проигравших боксеров после первого поражения или с выбыванием после второго поражения, а также по круговой системе.

54. В соответствии с возрастными группами участников соревнований устанавливаются различные требования по максимальному количеству разрешенных на соревнованиях боев и требуемому количеству дней отдыха между боями. Во всех случаях боксер не должен проводить более 1 (одного) боя в день. Установлен минимальный период отдыха между боями на соревнованиях, который составляет не менее 12 (двенадцати) часов.

55. Юношам разрешается проводить бои с боксерами старшей возрастной группы смежного года рождения. Юниорам, достигших возраста 18 (восемнадцати) лет, разрешается участвовать в соревнованиях среди взрослых на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера и заявления личного тренера. Разрешается проводить бои между боксерами смежных спортивных разрядов. При условии допуска боксеров первого спортивного разряда им разрешается проводить бои с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса.

56. При проведении поединков условия должны соответствовать требованиям, предъявляемым к старшей возрастной группе и более высокому спортивному разряду по решению комиссии по допуску.

57. В зависимости от задач поединка можно выделить следующие формы действий:

- а) разведывательные;
- б) по осуществлению избранной тактики ведения боя;
- в) по перестройке тактики ведения боя;
- г) ситуативные;
- д) подготовительные.

58. Разведывательные действия позволяют выявлять особенности ведения боя противником, его сильные и слабые стороны. Они осуществляются теми же операциями, что и большинство 12 (двенадцати) других. Поэтому разведку нелегко отличить от остальных действий. Ее особенности – обилие легких одиночных и повторных ударов, вызовов на атаку и всевозможных финтов, а также несколько сниженный темп боя (хотя и не всегда).

59. Действия по осуществлению избранной тактики ведения боя представляют собой тот или иной тактический вариант ведения поединка, характеризующийся преимущественным применением определенных боевых средств.

60. В зависимости от специфики боевых средств выделяют следующие тактические варианты: тактику высокого темпа, сильного удара, искусного обыгрывания.

Сумма этих тактических вариантов представляет собой универсальную тактику. В большинстве случаев встречаются смешанные тактические варианты, например, сочетание тактики высокого темпа и сильного удара, искусного обыгрывания и сильного удара.

61. Избранный тактический вариант ведения боя следует определять по преимущественному использованию определенных операций с учетом формы, дистанции и других особенностей их выполнения. Если встречается один из перечисленных тактических вариантов в «чистом» виде, то определить его довольно просто. Так, для боксеров-темповиков характерно значительно большее количество ударов ( $267 \pm 34$ ) и серии в бою ( $19 \pm 6$ ), чем для нокаутеров (соответственно  $155 \pm 21$  и  $3 \pm 1$ ). Зато у последних гораздо больше нокаутов и нокаутов.

62. Труднее выделить смешанный тактический вариант. Для этого следует указывать наиболее часто применяемые форму, дистанцию и темп ведения боя. Например, боксер ведет бой преимущественно на средней дистанции, в ответной форме и среднем темпе. В любом тактическом варианте могут использоваться и отдельные тактические приемы, например, сковывание, опережение, тактика «быстрого старта», «3 (третьего) раунда» и тому подобное.

63. В конечном счете действие по осуществлению избранной тактики ведения боя проявляется в форме индивидуальной манеры ведения боя, то есть в форме преимущественного использования определенных тактических вариантов и приемов, форм и дистанций ведения боя, характерных для данного спортсмена. Количественная и качественная оценка этих признаков позволит определить индивидуальную манеру ведения боя, а значит, и действие по осуществлению избранной тактики ведения боя.

64. Действия по перестройке тактики ведения боя осуществляются в форме изменения манеры ведения боя или отдельных ее компонентов (тактического варианта, формы и дистанции боя) Эти действия направлены как на выбор более выгодного тактического варианта, так и на дезориентацию противника. В последнем случае это может выражаться в частой смене манер ведения боя. Критерием выделения данного действия является существенное изменение манеры ведения боя или отдельных ее компонентов на протяжении поединка.

65. Ситуативные действия – это отдельные операции или их совокупность, направленные на выгодное использование определенных ситуаций в поединке. Можно выделить наиболее важные ситуации, разделив их на благоприятные и неблагоприятные. К первым относятся те, в которых ставится в затруднительное положение противник, а ко вторым те, в которых в такое же положение попадает сам боксер. К благоприятным ситуациям относятся следующие: потеря равновесия противником, получение им травмы, затрудняющей ведение боя, замешательство после сильного удара или внезапной атаки, предупреждение, повышающее возможность выигрыша, и др. Эти же ситуации будут неблагоприятными, если они относятся к самому боксеру.

66. Подготовительные действия проводятся с помощью обманных движений, легких ударов, вызовов противника на атаку ложными раскрытиями, «выдергиванием» его и другими операциями для подготовки атаки или защиты. Эти действия имеют весьма специфический операционный состав, и поэтому по ним можно судить об использовании подготовительных действий в поединке.

67. Таким образом, соревновательная деятельность предстает в виде совокупности целенаправленных действий в поединках и составляющих их операций. Структура ее весьма подвижна, а границы действий довольно условны и «размыты», что значительно усложняет ее изучение.

68. Соревнования подразделяются на различные виды (Приложение № 4 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»): контрольные, отборочные и основные.

69. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса

подготовки и осуществлять отбор обучающихся в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

70. Отборочные соревнования – по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

71. Основными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

72. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Приднестровской Молдавской Республики.

73. Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности обучающегося, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния обучающегося, в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

74. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

а) соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

б) соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой республиканской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;

в) выполнение плана спортивной подготовки;

г) прохождение предварительного соревновательного отбора;

д) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

## Глава 8. Годовой учебно-тренировочный план

75. Учебно-тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося (Приложение № 5 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»).

76. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течении года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

77. Количество учебных часов в год (астрономических (60 (шестьдесят) минут) планируется из расчета 52 (пятьдесят две) недели (с 1 сентября по 31 августа) учебно-тренировочной работы в условиях спортивной школы и тренировочных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику и восстановительные мероприятия.

78. Основной формой проведения является учебно-тренировочные занятия.

79. Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программы и расписания занятий. Для обучающихся групп спортивного совершенствования разрабатываются

индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок и этапные контрольные показатели подготовленности. В годы подготовки к наиболее ответственным соревнованиям для достижения более высокого спортивного результата индивидуальным планом для обучающегося может быть предусмотрена волнообразность распределения учебно-тренировочных нагрузок.

Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведет тренер-преподаватель в журнале учета групповых занятий.

80. Врачебный контроль за обучающимися, на этапе начальной подготовки осуществляется врачом организации дополнительного образования спортивной направленности, а при его отсутствии в соответствующей территориальной поликлинике.

81. В учебно-тренировочном занятии обучающихся выделяют следующие виды подготовки: техническую, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую, а также инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

82. Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в боксе. ОФП – неотъемлемая часть тренировочного процесса в боксе, направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания. В ОФП включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

83. Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в боксе. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и другие) и специальные упражнения с партнером.

84. Техническая подготовка – процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей. Направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях соревнований.

85. Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей бокса, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Тактическая подготовка предусматривает развитие и совершенствование способности боксера быстро анализировать боевую обстановку и находить правильное тактическое решение.

86. Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для осмысления и анализа действий как своих, так и соперника.

87. Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

88. Инструкторская и судейская практика – проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

89. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

90. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

91. Система контроля и зачетные требования программы должны включать конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в боксе.

92. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

93. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

94. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта.

95. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

96. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

97. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, то есть применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Для обучающихся учебно-тренировочного этапа до 2 (двух) лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

## Глава 9. Календарный план воспитательной работы

98. Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с юными обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности.

99. Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, общества и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

100. К воспитательным средствам относятся:

- а) личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
  - б) высокая организация творческого процесса;
  - в) атмосфера трудолюбия;
  - г) взаимопомощи, творчества;
  - д) формирование дружного коллектива;
  - е) система морально стимулирования;
  - ж) повышение мотивации;
- з) наставничество опытных обучающихся.

## Глава 10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

101. Допингом принято считать запрещенные методы и препараты, которые способны повысить выносливость обучающегося и его или ее результаты в соревнованиях.

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

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

103. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

104. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

105. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- а) наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- б) использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- в) уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;
- г) нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;
- д) фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;
- е) обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;
- ж) распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом;
- з) назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- и) соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;
- к) запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

## Глава 11. Планы инструкторской и судейской практики

106. Одной из задач организаций дополнительного образования спортивной направленности является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

107. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

108. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

109. Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку и участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

110. Во время учебно-тренировочного занятия на всех этапах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

111. План содержания работы начальной группы в рамках учебно-тематического плана:

- а) уметь учиться самостоятельно проводить разминку или часть разминки;
- б) изучать правила соревнований;
- в) учиться выполнять самостоятельно отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия;
- г) привлекаться к подготовке мест соревнований и помогать в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов;
- д) учиться самостоятельному введению дневника.

112. План содержания работы учебно-тренировочной группы:

- а) учиться владеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия;
- б) участвовать вместе с тренером-преподавателем в составлении планов подготовки;
- в) проводить беседы с юными обучающимися по истории бокса, объяснять ошибки, оказывать страховку и помощь обучающимся своей группы;
- г) вести самостоятельно дневник, осуществлять учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- д) участвовать в проведении учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя.

## Глава 12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

113. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

114. Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят:

- а) диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям по боксу, оценка его перспективности, функционального состояния;
- б) контроль переносимости нагрузок в занятии;
- в) оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов;
- г) санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;
- д) профилактика травм и заболеваний;
- е) организация лечения обучающихся в случае необходимости.

## Глава 13. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

116. На этапе начальной подготовки:

- а) изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- б) повысить уровень физической подготовленности;

- в) овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- г) получить общие знания об антидопинговых правилах;
- д) соблюдать антидопинговые правила;
- е) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

117. На тренировочном этапе:

- а) повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- б) изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- в) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- г) изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- д) овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- е) изучить антидопинговые правила;
- ж) соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- з) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- и) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального уровня;
- к) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня Республиканских соревнований;
- л) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### Глава 14. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

118. 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.

119. Основными видами контроля являются результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

120. Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- а) конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- б) требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- в) виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- г) комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

121. Контрольно-переводные нормативы проводятся по окончанию учебного года. Оценка результатов определяет уровень освоения Программы и возможность перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

122. Порядок проведения аттестации, контрольно-переводных нормативов и комплектования учебно-тренировочных групп в организациях дополнительного образования спортивной направленности определяется соответствующим локальным нормативным документом, согласованным тренерским советом организации дополнительного образования спортивной направленности и утвержденным директором организации дополнительного образования спортивной направленности.

123. Перевод лиц, обучающихся в организации дополнительного образования спортивной направленности из группы в группу, внутри определенного этапа, осуществляется на основании сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, установленные приложениями №№ 6 - 9 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс», а также по обязательной технической программе, принятой на тренерском совете.

124. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным государственными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «бокс», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

## Глава 15. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

125. В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся.

126. Этап начальной подготовки – это систематические занятия спортом максимально возможного числа детей, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации, 2 (два) уровня подготовки. Дисциплиной спортивной подготовки является ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль.

127. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – это улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы спортивной подготовки; формирование спортивной мотивации, 5 (пять) уровней подготовки. Дисциплиной спортивной подготовки является ОФП, СФП, теоретическая, техническая и психологическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия.

### Глава 15.1. Общая физическая подготовка (для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп)

128. Строевые упражнения: действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с отягощениями, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и так далее.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и так далее.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и так далее.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и так далее.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке и так далее.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта и так далее.

129. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол и так далее.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и другие.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног и так далее.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением и так далее.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой и так далее.

Общеразвивающие упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов и так далее.

130. общеразвивающие упражнения с предметами:

а) с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) и так далее;

б) с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание, выкруты) и так далее;

в) с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча 2 (двумя) руками и 1 (одной);

г) с отягощениями – прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гириями и так далее.

## Глава 15.2. Специальная физическая подготовка (для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп)

131. Упражнения с боксерским мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки – прямых и снизу. Можно использовать универсальный мешок. Мешки подвижные, на них обучающиеся совершенствуют навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивают чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом – 2 (два) последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении обучающегося вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении занимающегося, так и при фронтальном).

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

Упражнения с настенной подушкой чаще всего используются в учебно-тренировочных занятиях с группой начальной подготовки. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

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

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол) – развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с боксерскими лапами – обучающийся вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером-преподавателем отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются встречные и ответные контрудары. Также с помощью лап совершенствуется техника защит, уклонов, нырков. С помощью лап решаются такие тактические задачи, как моделирование возможных действий противника, умение противопоставить им свои боевые действия.

### Глава 15.3. Группы начальной подготовки

132. Основная цель тренировки – овладение основами техники бокса.

Основные задачи:

- а) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- б) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- в) обучение технике бокса.

133. Основные средства:

- а) подвижные игры и игровые упражнения;
- б) развитие координации;
- в) общеразвивающие упражнения;
- г) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- д) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- е) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и другие);
- ж) скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- з) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- и) введение в школу техники бокса;
- к) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

134. Программный материал по СФП:

- а) упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- б) упражнения со скакалкой;
- в) упражнения с набивными мячами;
- г) удары с отягощением;
- д) бой с тенью;
- е) имитация боксерской техники.

### 135. Техническая подготовка

- а) положение кулака;
- б) боевая стойка;
- в) передвижения в боевой стойке;
- г) прямые удары левой и правой рукой в голову;
- д) прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии);
- е) боковые удары в голову и защита от них;
- ж) защита от прямых ударов;
- з) защита подставкой;
- и) защита сведением рук;
- к) защита уклонами;
- л) боевые дистанции;
- м) комбинации из 3 (трех) – 4 (четырёх) прямых ударов;
- н) контратаки одиночными ударами.

136. Специфика учебно-тренировочных занятий в боксе предполагает уже на начальных этапах подготовки изучение множества технических приемов. Техника любого из боксерских приемов характеризуется способом построения частей данного действия. Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательных задач частей действий. Эти части называются звеньями основы техники.

137. Основы техники прямого удара правой рукой в голову составляют:

- а) перемещение тела в направлении удара;
- б) поворот туловища с права на лево;
- в) ударное движение правой руки.

Удар не получится, если хоть одно из этих звеньев спортсменом не выполняется. При обучении технике какого-либо действия на ведущем звене внимание заостряется больше всего.

Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма.

138. На этапе начальной подготовки тренер-преподаватель должен большое внимание уделять изучению основных положений типовой техники (удары, защиты, передвижения). Большое значение в формировании структуры движений удара имеют специальные упражнения из учебной фронтальной стойки боксера, которые ускоряют процесс обучения технике защиты, способствуют развитию общей координации. При изучении основных ударов необходимо больше уделять внимания технике прямого удара левой в голову и туловище, так как прямой удар является основным в боксе. Его преимущества заключаются в краткости пути удара, в быстроте действий и точности, в сохранности защитного положения при ударе от встречных и контратакующих действий противника.

139. К деталям техники прямого удара правой рукой в голову относятся:

- а) положение головы во время удара;
- б) положение левой руки;
- в) быстрота возврата в исходное положение.

Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения данного действия и от индивидуальных особенностей обучающийся. Также на начальном этапе подготовки необходимо уделять особенное внимание подготовительным действиям.

140. Среди подготовительных действий в боксе выделяют:

а) передвижения – боксерский шаг, вышагивание, челночное передвижение, мелкие боксерские шаги, семенящие шаги, подскоки;

б) обманные движения (финты): финты показа руками, финты-передвижение, финты туловищем.

141. На начальных этапах спортивной подготовки обучающиеся должны иметь представление о специальном техническом арсенале, в который входят следующие боевые действия: атакующие действия (удары), защитные действия (приемы защиты) и подготовительные действия. Атакующие действия (удары) сводятся к следующим видам: прямой удар левой рукой в голову, прямой левой рукой в туловище, прямой правой рукой в голову, прямой правой рукой в туловище, снизу левой рукой в голову, снизу правой рукой в голову, снизу левой рукой в туловище, снизу правой рукой в туловище, сбоку левой рукой в голову, сбоку правой рукой в голову, сбоку левой рукой в туловище, сбоку правой рукой в туловище. Защитные действия (приемы защиты) сводятся к следующим видам: защита руками (подставка ладони, предплечья, локтя, плеча левой или правой руки, отбив «подбив» кулаком, предплечьем левой или правой руки, накладка ладони, предплечья левой или правой руки), защита передвижением (шаг назад-влево-вправо, шаг с поворотом туловища влево-вправо), защита движением туловища (уклон влево, вправо, назад (отклон), нырок).

#### 142. Основные виды ударов

Прямой удар левой рукой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Прямой удар левой рукой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.

Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса;
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

Разучивание прямого левой рукой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Займите боевую стойку строго против зеркала. Прямой левой рукой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу-вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки. Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок.

То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

Прямой удар левой рукой в голову с шагом вперед. Прямой левой рукой с шагом вперед выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не дает возможности нанесения точного удара, либо, когда необходимо нанести сильный удар. Находясь в боевой стойке, обучающийся срывает левый кулак вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой. Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара. Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение.

Прямой удар левой рукой в голову с шагом назад. Прямой левой рукой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить

атаку противника либо удержать противника на дистанции. Выполнение прямого удара левой рукой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад. Удар левой рукой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком. Удар левой рукой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол. Комбинация из 2 (двух) прямых левой рукой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на учебно-тренировочных занятиях. Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой рукой в голову, делаем шаг вперед. Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол.

Подтягивая правую ногу к левой, обучающийся возвращает левую руку в исходное положение, занимая стойку. Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад. С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Прямой удар правой рукой в голову относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении обучающийся обычно стремится вложить в него большую часть своего веса. Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов.

Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка. Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок.

Удар прямой правой рукой в голову может наноситься с места, но чаще всего такой удар прямой правой рукой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед.

Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка. Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места. В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.

Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу. Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка.

Удар прямой правой рукой в голову с подшагом вперед левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар-выпад. Прямой удар правой рукой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним. Непосредственно перед выполнением удара обучающийся из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с

подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч. С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой.

Происходит полный перенос веса тела на левую ногу. Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу. В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках слева направо, а затем, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

Основные виды защиты в боксе:

- а) уходом;
- б) подставкой;
- в) отбивом;
- г) уклоном;
- д) нырком.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны обучающегося, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника. Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед. Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. К защите уходом следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед. Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), обучающийся всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны обучающегося, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику. Для защиты подставкой обучающийся может использовать ладонь (раскрытую или сжатую в кулак), плечо, предплечье. Подставкой можно защищаться на всех дистанциях. Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши – левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар. Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову. Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, обучающийся сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны обучающегося, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту. Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью, или предплечьем по кулаку или предплечью противника. Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов. Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз. При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову. Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны обучающегося, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево.

При выполнении уклонов обучающийся не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно

уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево. Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище. При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой. При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

Защита нырком. Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: ударов снизу и боковых ударов.

#### 143. Тактическая подготовка

По мере того, как будут усвоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами. Изучая любой удар, необходимо одновременно изучать и все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита от него должны быть закреплены в условном и вольном боях.

Условный бой является основным упражнением обучающегося в учебно-тренировочном процессе. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного обучающегося (атаковать может только один обучающийся, другой – может лишь защищаться), то есть условный бой ведется исключительно по заданию тренера-преподавателя.

Вольный бой должен быть продолжением основной части занятия по совершенствованию техники и тактики бокса. В вольных боях должны решаться определенные тактические задачи: бой против обучающегося с наступательной тактикой, бой против обучающегося, придерживающегося дистанции дальнего или ближнего боя, бой против физически сильного обучающегося – «нокаутера», бой против левши, против обучающегося – «темповика». Упражнения в вольных боях способствуют развитию навыков ведения боя с противником различной специализации. Перед вольным боем тренер-преподаватель дает каждому обучающемуся различные задания: обучающемуся высокого роста дается задание использовать преимущество длинных рук, обучающемуся низкого роста дается задание уходить от прямых ударов, теснить противника к канатам, навязывать ему ближний бой.

### Глава 15.4. Учебно-тренировочный этап

144. Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

- а) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- б) совершенствование скоростно-силовой, технической подготовки обучающихся, формирование основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта.

Основные средства тренировки:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) комплексы специально подготовленных упражнений;
- в) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- г) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- д) подвижные и спортивные игры;
- е) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

#### 145. Программный материал по СФП:

- а) упражнения на снарядах;
- б) упражнения с кувалдой;
- в) упражнения со скакалкой;
- г) бой с тенью;
- д) упражнения с теннисными мячами;
- е) упражнения с набивными мячами;
- ж) упражнения с отягощением;
- з) имитация боксерской техники.

#### 146. Техническая подготовка:

- а) повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции;
- б) удары снизу и защиты от них;
- в) удары сбоку и защиты от них;
- г) комбинации ударов (простые);
- д) комбинации ударов (сложные);
- е) защиты;
- ж) передвижения;
- з) ближний бой; вход, выход; развитие;
- и) защита сближением;
- к) простые атаки и контратаки; повторные атаки;
- л) сложные атаки;
- м) условные бои;
- н) вольные бои и спарринги;
- о) индивидуальная отработка различных комбинаций.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются следующие задачи:

- а) изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий;
- б) обеспечение надежности защит подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, то есть быстрый переход от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- а) умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;
- б) умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

Техника боя на ближней дистанции имеет 2 (две) основные разновидности:

- а) техника боксера, стремящегося нанести сильный удар;
- б) техника боксера, стремящегося нанести большое количество легких ударов.

Легкие слитные удары необходимо наносить часто и быстро. Поэтому для техники этих ударов характерен совсем не большой разворот туловища. Удары наносятся с помощью мышц плечевого пояса, плеча и предплечья. Сильные удары выполняются при активном участии мышц ног, туловища и плечевого пояса. Существует 2 (две) основные боевые стойки – атакующая и контратакующая.

Атакующая стойка, группированная: ноги согнуты в коленях, почти вся ступня касается пола, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки согнуты в локтях и опущены вниз, слегка прижаты к туловищу. Обучающиеся, находясь в позиции, не касаются головами друг друга и не сковывают движений. Руки остаются свободными, обучающийся может

наносить удары и выполнять защиту. Тактически эту позицию применяют для того, чтобы захватить инициативу и первым нанести серии ударов в ближнем бою, опережая защиту противника.

Контратакующая стойка: туловище слегка согнуто в пояснице и наклонено вперед, ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны, вес тела перенесен на левую ногу. Находясь в контратакующей стойке, обучающиеся касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтях согнуты под острым углом, приподняты, локти прижаты к туловищу, мышцы тела не напряжены. Ноги в коленях несколько согнуты, почти вся ступня находится на полу. Такая позиция позволяет обучающемуся отдохнуть от проведения собственных атак и защищаться от активных действий противника. Пользуясь ею, обучающийся может выбрать подходящий момент для контратаки. При контратакующей стойке обучающийся борется за внутреннее положение рук в позиции противника. Это позволит наносить удары в туловище и в голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, обучающийся накладывает кисти рук или предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище, а затем в голову.

Примерные упражнения в ударах на ближней дистанции: короткие легкие одиночные удары боковые и снизу без поворота, с помощью участия мышц плечевого пояса; короткие резкие одиночные удары боковые снизу (с резким поворотом туловища и плеч, не отрывая руки от туловища; удары снизу в туловище с поворотом; «рубящий» боковой удар правой в голову с помощью мышц ног и плечевого пояса); двойные легкие удары (сочетание боковых и ударов снизу); двойные удары (сочетание легких ударов, а также легких ударов с резкими).

Примерные упражнения в технике защиты на ближней дистанции: защита подставками в сочетании с уклонами, защита блокированием, сочетание защиты подставками с защитой блокированием, «клинч» – сковывание противника, навязывающего ближний бой (для этого обучающийся накладывает предплечья на локти и плечи противника и прижимается к нему выпрямленным туловищем, мешая наносить удары, затем вводит прямые руки снизу под руки противника и разводит их вперед-вверх и в стороны).

Примерные упражнения в технике атакующих и контратакующих действий на ближней дистанции. Атаки и контратаки подготавливаются с помощью маневрирования, ложных действий. Вход в ближнюю дистанцию осуществляется: во время собственной атаки, во время своей встречной или ответной контратаки. В бою обучающийся попадает в ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он сразу стремительно входит в ближнюю, где атакует или контратакует противника. Обучающийся может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции. Бой на ближней дистанции ведется с помощью маневрирования, защиты, одиночных, двойных и серийных ударов.

Выход из ближнего боя осуществляется: с помощью накладывания кистей рук на плечи противника и неожиданного выхода – шаг назад правой ногой, а для обучающегося – левши – левой ногой; с помощью защиты нырком от бокового удара правой в голову и шага левой ногой влево; если противник стремится возобновить ближний бой, то, чтобы остановить его, боксер наносит встречные удары, с помощью защиты нырком от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой, при этом обучающийся вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его продвижение; с помощью прямых ударов левой в голову и шагом назад правой ногой; с помощью серий коротких прямых ударов правой в голову и шагом назад правой ногой.

Техника боя на дальней дистанции. Примерные упражнения в ударах на дальней дистанции: легкий прямой удар левой в голову (удар наносится без переноса веса тела на левую ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую, толчковую, ногу); легкий прямой удар правой в голову (удар выполняется без значительного переноса веса тела на левую ногу, толчковая

нога до конца удара – правая, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий прямой удар правой в голову (удар наносится как встречный при маневрировании обучающегося вперед или назад, мгновенно при появлении цели, в ударе участвуют мышцы ног, туловища, плечевого пояса, предплечья); прямые удары на отходах (удары выполняются при маневрировании вперед или назад); резкий боковой удар левой в голову со «скачком» (проводится при уклоне влево, перенося вес тела на левую ногу, затем с толчком левой ноги наносится удар левой, при этом одновременно левая нога выдвигается вперед, а правая ставится на ее место, вес тела в момент удара несколько смещается на правую ногу); двойной удар – легкий боковой удар левой со «скачком» и короткий, резкий прямой правой в голову (при проведении двойного удара, боковой левой может наноситься «подсечка», то есть левая нога начинает двигаться вперед только после того, как ее место займет правая нога); резкий боковой удар левой в голову под шаг правой ноги (удар наносится после предварительного переноса веса тела на левую, толчковую ногу, в момент удара правая нога ставится вперед-вправо); двойной удар – легкий боковой удар левой под шаг правой ноги и резкий короткий прямой удар правой в голову с шагом левой вперед-влево. Примерные упражнения в защитах на дальней дистанции: защита отклонами – назад, влево и вправо (без отходов); защита шагами – назад влево и вправо (без поворота туловища); защита шагами – назад, влево и вправо с поворотами туловища («сайд-степпы»); защита в сочетании отклонов с шагами – назад, влево и вправо без поворота туловища; защита в сочетании отклонов с шагами – назад, влево и вправо с поворотом туловища (так называемые сайд-степпы).

Примерные упражнения в технике атакующих действий: подготовка атаки – маневрированием, ложными действиями; атака одиночными, двойными, повторными и серийными ударами; защита от контратаки противника, во время собственной атаки (при подготовке атаки, в момент атаки и после нее).

Выход из боя, примерные упражнения в технике контратакующих действий: подготовка контратаки – маневрированием, ложными действиями; ответная контратака при защитах отходами, уклонами, подставками, контратака проводится одиночными, двойными и серийными ударами, развивается контратака как с продвижением вперед, так и назад; встречная контратака выполняется одиночными, двойными и серийными ударами.

Техника боя на средней дистанции также имеет 2 (два) варианта. Это техника боксеров – «нокаутеров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с 2 (двух) рук и техника боксеров – «темповиков», для которых характерна собранная стойка, серийные, автоматизированные и избирательные удары с большой частотой, удары не очень сильные, без резкого поворота туловища, слитный переход от ударов к защитам и обратно.

Примерные упражнения в ударах на средней дистанции: короткий резкий прямой удар правой рукой в голову наносится за счет мощного поворота туловища, рука движется вместе с туловищем, и удар наносится в момент фронтального положения туловища; короткий резкий прямой удар правой рукой в голову при активном участии мышц ног и плечевого пояса («рубящий»); короткий легкий удар правой рукой в голову и туловище, с незначительным переносом веса тела на левую ногу; длинный резкий удар снизу левой в голову и туловище при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный резкий удар снизу правой в голову и туловища при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный легкий удар снизу левой рукой в голову и туловище; длинный легкий удар снизу правой рукой в голову и туловище; боковые одиночные удары резкие и легкие в голову и туловище; двойные удары из сочетания лёгких и резких прямых, боковых и ударов снизу (резкий удар наносится в конце серии), из сочетаний лёгких ударов.

Примерные упражнения в технике в атакующих и контратакующих действиях: для подготовки атаки и контратаки применяются: маневрирование и ложные действия; вход в

среднюю дистанцию осуществляется во время собственной атаки, во время атаки противника с помощью ответной контратаки, встречной контратаки; бой на средней дистанции ведется с помощью маневрирования на средней дистанции, защит, одиночных, двойных и серийных ударов; выход на средней дистанции применяется после успешной атаки или контратаки, после защиты от ударов противника.

147. **Тактическая подготовка.**

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия. Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцирование их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и тому подобное), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия. Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с обучающимся – левшой.

К основным тактическим действиям ближнего боя относятся: ложные удары (финты), обманные действия (руками, туловищем) с целью раскрытия слабых мест соперника, развитие наступательных и оборонительных действий; использование ближнего боя для развития собственной атаки длинными сериями ударов в туловище и голову; ведение контратакующих действий в ближнем бою с целью утомить и ослабить сопротивление противника.

## Глава 16. Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме

148. Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- а) общая физическая подготовка;
- б) специальная физическая подготовка;
- в) совершенствование элементов техники;
- г) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих боксеров;
- д) изучение тактики соревновательной деятельности известных боксеров;
- е) изучение истории развития бокса;
- ж) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- з) профилактика заболеваний и закаливание.

### Глава 16.1. Методические рекомендации осуществления учебно-тренировочных занятий в период перехода физкультурно-спортивных организаций на дистанционное прохождение спортивной подготовки

149. Данный формат позволяет в условиях дистанционной подготовки соблюдать принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера-преподавателя.

Организация учебно-тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции):

а) после анализа дополнительной программы спортивной подготовки по боксу и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса по боксу, тренер-преподаватель проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебно-тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности обучающихся продолжать учебно-тренировочные занятия в домашних условиях;

б) соревновательная подготовка и прочая подготовка, связанная с взаимодействием с партнерами, переводится в раздел общей физической подготовки без потери часов;

в) тренер-преподаватель разрабатывает конспект учебно-тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса и программы по боксу;

г) тренер-преподаватель высылает обучающимся (законным представителям) своей группы конспект учебно-тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи;

д) обучающиеся на основании конспекта учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 6 (шести) до 14 (четырнадцати) лет) выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности;

е) по завершении учебно-тренировочного занятия в домашних условиях обучающиеся (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном занятии. Тренер-преподаватель делает соответствующую отметку о посещении обучающегося учебно-тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий;

ж) в конце каждой недели тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта «бокс» о количестве проведенных учебно-тренировочных занятий в каждой группе и количестве обучающихся, выполнивших учебно-тренировочные занятия.

150. Ведение «Спортивного дневника»:

а) с целью учета проведенных учебно-тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый обучающийся обязан вести «Спортивный дневник»;

б) после каждого занятия обучающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и (или) серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия;

в) обучающимся младшего школьного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей;

г) спортивный дневник – является подтверждением проведения учебно-тренировочных занятий в домашних условиях.

## Глава 17. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

151. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг»,

«весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»). Реализация дополнительных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 (пятьдесят две) недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом спорта специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими 10 (десяти) лет, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс» определяется организацией дополнительного образования спортивной направленности самостоятельно.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## Глава 18. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и тестирования при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

152. Требования инструкции являются обязательными для тренера-преподавателя. Невыполнения этих требований должно рассматриваться как нарушение трудовой дисциплины. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

К учебно-тренировочным занятиям по боксу допускаются тренеры-преподаватели, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Не допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающихся после перенесенной болезни без письменного разрешения врача. Тренер-преподаватель должен знать и четко придерживаться возрастных норм зачисления обучающихся в группы.

Учебно-тренировочное занятие должно проводиться строго по расписанию.

При проведении учебно-тренировочных занятий по боксу тренер-преподаватель должен препятствовать воздействию на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при ударах, нарушение правил проведения боя, при падениях на мокром, скользком полу в спортивном зале.

К учебно-тренировочным занятиям по боксу тренер-преподаватель должен допускать обучающихся только в спортивной одежде и соответствующей спортивной обуви.

Тренер-преподаватель должен четко контролировать соблюдение обучающихся гигиенических требований как личной, так и общественной гигиены. Все требования должны быть направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

При проведении занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации организации дополнительного образования спортивной направленности и оказать первую помощь пострадавшему с последующим направлением его в медицинское учреждение.

Курение во всех помещениях организации дополнительного образования спортивной направленности категорически запрещено.

153. Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствии условий требованиям, предъявляемым к спортивному залу.

Тренер-преподаватель должен провести инструктаж с обучающимися о мерах безопасности при выполнении физических упражнений, с соответствующей регистрацией в журнале.

Тренер-преподаватель должен проверить наличие у обучающихся необходимой спортивной одежды и обуви для занятия боксом. Не допускать к занятиям обучающихся с часами, браслетами, амулетами, кольцами, чтобы исключить возможность получения или нанесения травмы себе или другим обучающимся при возможных столкновениях или падениях. Проверить наличие эластичных бинтов, боксерских перчаток, шлема и капы для избежания выбивания зубов при спаррингах.

154. Тренер-преподаватель должен придерживаться принципов доступности и последовательности проведения занятия с обязательным проведением разминки, необходимых подготовительных и подводящих упражнений.

Тренер-преподаватель должен проводить подготовительную часть занятия в зависимости от основной части и задач занятия. Подбирать упражнения, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы организма, следить за работой мышц антагонистов. Особое внимание уделять тщательной разминке. При изучении техники боя использовать метод показа и рассказа, давать соответствующие подводящие упражнения. Подбирать задания с учетом морально-волевой подготовленности обучающихся. При выполнении упражнений с партнером формировать пары с учетом развития физических качеств у обучающихся (сильный и сильный, слабый и слабый). Спарринги проводить только при достаточном овладении занимающимися необходимыми техническими и тактическими приемами. При проведении схваток строго следить за дисциплиной, исключать жестокость и не допускать проявления грубости по отношению к партнерам.

Тренер-преподаватель должен следить за правильной дозировкой упражнений, не перегружать детский организм чрезмерной нагрузкой.

Тренер-преподаватель должен при появлении у обучающегося признаков утомления или жалоб на недомогание и плохое самочувствие немедленно отстранить его от занятий и направить к медицинскому работнику.

Тренер-преподаватель должен следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, не оставлять их одних без контроля в помещении спортивного зала.

Тренер-преподаватель должен категорически запрещать обучающимся употребление жевательных резинок, питье воды или других прохладительных напитков.

Тренер-преподаватель должен обучать обучающихся приемам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тренер-преподаватель должен воспитывать чувство личной ответственности за соблюдением правил поведения на занятиях, соревнованиях, поведения на улице, в транспорте, в общественных местах.

155. Тренер-преподаватель должен при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом администрации организации дополнительного образования спортивной направленности. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.

Тренер-преподаватель должен при получении занимающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом администрации организации дополнительного образования спортивной направленности, отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

Тренер-преподаватель должен при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, сообщить о происшедшем администрации организации дополнительного образования спортивной направленности, с помощью имеющихся средств пожаротушения приступить к тушению пожара.

Тренер-преподаватель должен при захвате в заложники препятствовать возникновению паники среди обучающихся. Принять все возможные меры, чтобы сообщить о случившемся администрации организации дополнительного образования спортивной направленности, правоохранительным органам. Прилагать все усилия для сохранения жизни и здоровья каждого занимающегося.

156. Требования техники безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий:

- а) тренер-преподаватель должен убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- б) тренер-преподаватель должен закрыть изнутри двери эвакуационных выходов из зала;
- в) тренер-преподаватель должен отключить электроэнергию;
- г) тренер-преподаватель должен убедиться, что все обучающиеся покинули помещение раздевалок.

## Глава 19. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- а) наличие тренировочного спортивного зала;
- б) наличие тренажерного зала;
- в) наличие раздевалок, душевых;
- г) наличие медицинского пункта;
- д) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»);
- е) обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»);
- ж) обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- з) обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

и) медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля (Приложение № 12 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»).

158. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел: «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный Приказом Министерства по социальной защите и труду Приднестровской Молдавской Республики от 18 июня 2013 года № 65 (САЗ 13-29).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Приложение № 1  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8-9	14
Тренировочный этап	2-5	10-12	9-12

Приложение № 2  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

Объем Программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до 3 (трех) лет	свыше 3 (трех) лет
Количество часов в неделю	6	9	12-18	20
Общее количество часов в год	312	468	624-936	1040

Приложение № 3  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, первенствам, Кубкам стран	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к республиканским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям городов (районов) Приднестровской Молдавской Республики	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 (двадцати одного) суток подряд и не более 2 (двух) учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 (шестидесяти) суток

Приложение № 4  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

Объем соревновательной деятельности

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап

	До года	От года до 2 (двух) лет	Свыше 2 (двух) лет	До 3 (трех) лет	Свыше (трех) лет
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

Приложение № 5  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3 (трех) лет	Свыше 3 (трех) лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Приложение № 6  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

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

Приложение № 7  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,4
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 (трех) лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 (трех) лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 8  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			45	35
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-

2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,0	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2

2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,0	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315

Приложение № 10  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3

14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

Приложение № 11  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30

2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские 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
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Приложение № 12  
к Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

7.	Носки утепленн ые	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивна я	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерски е снарядные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерски е соревнова тельные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерски е тренирово чные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудны й (женский)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерски е	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленна я (толстовка )	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	шт ук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерски й	шт ук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерска я	шт ук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5