



**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)**

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 9
от «20» апреля 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Ю.А. Фоломкин
Приказ № 33-ОД
от «28» апреля 2026 г.

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»

Программа разработана на основании: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1076, зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 20.01.2026, регистрационный № 84998.

При разработке структуры и содержания учтена примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённая приказом Минспорта России от 13.03.2024 № 268, в части, не противоречащей действующему ФССП.

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

III. Система контроля

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы

Приложение № 3. План антидопинговых мероприятий

Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики

Приложение № 5. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Приложение № 6. Учебно-тематический план

Приложение № 7. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Приложение № 8. Перечень оборудования и спортивного инвентаря

Приложение № 9. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 10. Форма индивидуального учебно-тренировочного плана

Приложение № 11. Форма протокола контрольных и контрольно-переводных испытаний

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее — Программа) разработана для организации и осуществления образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» по спортивной дисциплине «бокс» с учетом минимальных требований, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Программа обеспечивает многолетний, круглогодичный и поэтапный процесс спортивной подготовки, направленный на достижение спортивных результатов при обязательном соблюдении законодательства Российской Федерации, требований безопасности, медицинского контроля и антидопинговых правил.

Нормативно-правовую основу Программы составляют:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — в действующей редакции;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» — в действующей редакции;
- приказ Минспорта России от 04.12.2025 № 1076 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „бокс“»;
- приказ Минспорта России от 13.03.2024 № 268 — в части, не противоречащей действующему ФССП;
- приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 — в действующей редакции;
- приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 — в действующей редакции;
- приказ Минспорта России от 03.03.2025 № 173 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н — до прекращения его действия; с 01.09.2026 — приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н;
- СП 2.4.3648-20 — в действующей редакции;
- действующие правила вида спорта «бокс», нормы ЕВСК, положения (регламенты) официальных спортивных соревнований.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Назначение Программы

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учётом совокупности минимальных требований, установленных ФССП, утверждённым приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076.

2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является обеспечение многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки обучающихся, направленного на достижение спортивных результатов посредством соблюдения спортивных, педагогических и методических принципов.

- формирование устойчивой мотивации к занятиям боксом;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики бокса;
- формирование безопасного поведения;
- развитие физических, морально-волевых и психологических качеств;
- формирование знаний и навыков соблюдения антидопинговых правил;
- обеспечение выполнения требований для перевода между этапами;
- достижение спортивной квалификации;
- подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость групп

Этап	Срок реализации	Минимальный возраст	Наполняемость
Этап начальной подготовки	3 года	9 лет	10 чел.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2–5 лет	12 лет	8 чел.
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14 лет	2 чел.
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16 лет	1 чел.

4. Объём Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Объём учебно-тренировочной нагрузки устанавливается в пределах ФССП.

Этап / период	Часов в неделю	Часов в год
НП — до года	4,5–6	234–312
НП — свыше года	6–8	312–416
УТЭ — до трёх лет	10–14	520–728
УТЭ — свыше трёх лет	16–18	832–936
ССМ	20–24	1040–1248
ВСМ	24–32	1248–1664

5. Виды и формы обучения

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная подготовка в случаях, предусмотренных Программой;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия и профилактические медицинские осмотры

Вид мероприятия	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Подготовка к международным соревнованиям	—	—	до 21 суток	до 21 суток
Подготовка к чемпионатам, кубкам и первенствам России	—	до 14 суток	до 18 суток	до 21 суток
Подготовка к другим всероссийским соревнованиям	—	до 14 суток	до 18 суток	до 18 суток
Подготовка к официальным соревнованиям субъекта РФ	—	до 14 суток	до 14 суток	до 14 суток
УТМ по ОФП и (или) СФП	—	до 14 суток	до 18 суток	до 18 суток

Вид мероприятия	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Восстановительные мероприятия	—	—	до 10 суток	до 10 суток
УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд, не более 2 раз в год	до 21 суток подряд, не более 2 раз в год	—	—
Просмотровые УТМ	—	до 60 суток	до 60 суток	до 60 суток

Профилактические медицинские осмотры: на НП — до 2 суток и не менее одного раза в год с учётом диспансеризации; на УТЭ, ССМ и ВСМ — до 3 суток один раз в полгода с учётом углублённого медицинского обследования.

5.2. Объём соревновательной деятельности

Виды соревнований	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	—	—	1	2	2	2
Основные	—	—	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план и соотношение видов подготовки

Вид подготовки / мероприятия	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	38–45%	36–42%	20–22%	15–17%	12–14%	9–10%
СФП	10–14%	15–18%	16–21%	17–22%	17–22%	17–22%
Участие в соревнованиях	—	—	2–4%	3–5%	3–5%	3–5%
Техническая подготовка	22–30%	32–35%	35–40%	33–40%	30–35%	30–35%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5–12%	5–16%	10–25%	18–27%	22–30%	26–30%
Инструкторская и судейская практика	—	—	1–3%	2–4%	2–4%	2–4%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1–3%	1–3%	2–4%	2–4%	4–6%	8–10%

Конкретное распределение часов осуществляется в пределах диапазонов ФССП с обеспечением суммарного объёма 100 процентов. При округлении часов итоговый годовой объём должен сохраняться.

7. Календарный план воспитательной работы

Полный план приведён в приложении № 2.

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга

Полный план приведён в приложении № 3.

9. План инструкторской и судейской практики

Полный план приведён в приложении № 4.

10. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Полный план приведён в приложении № 5.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. Требования к результатам прохождения Программы

11.1. Этап начальной подготовки

Обучающийся должен знать основы безопасного поведения, повысить физическую подготовленность, овладеть основами техники бокса, знать и соблюдать антидопинговые правила, ежегодно выполнять контрольные нормативы.

11.2. Учебно-тренировочный этап

Обучающийся должен повышать все виды подготовленности, знать и применять требования безопасности, владеть методами самоконтроля, знать правила бокса, соблюдать антидопинговые правила, выполнять нормативы, участвовать в официальных соревнованиях и достигать уровня спортивной квалификации.

11.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Обучающийся должен выполнять индивидуальный план, повышать все виды подготовленности, соблюдать антидопинговые правила, ежегодно выполнять нормативы, демонстрировать результаты уровня КМС и достигать квалификации, необходимой для перевода на ВСМ.

11.4. Этап высшего спортивного мастерства

Обучающийся должен совершенствовать все виды подготовленности, выполнять индивидуальный план, соблюдать антидопинговые правила, ежегодно выполнять нормативы, участвовать в официальных соревнованиях и подтверждать квалификацию в соответствии с действующей ЕВСК.

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов сопровождается аттестацией на основе контрольных упражнений, тестов, результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы и требования к спортивной квалификации приведены в приложении № 7.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Настоящий раздел является рабочей методической основой реализации Программы. Он конкретизирует последовательность освоения программного материала, организацию общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, построение занятий, микроциклов и годового цикла. Конкретный объём часов определяется для каждой группы в пределах ФССП и утверждённого годового учебно-тренировочного плана.

Усложнение материала осуществляется последовательно: освоение движения в облегчённых условиях — устойчивое выполнение — выполнение в движении — сочетание с другими действиями — работа с партнёром без активного противодействия — дозированное противодействие — ситуационное применение — применение в учебном и соревновательном поединке.

14.1. Цели и задачи подготовки по этапам

Этап	Основная цель	Приоритетные задачи
НП до года	Адаптация к систематическим занятиям	Безопасность; дисциплина; ОФП; координация; стойка; передвижения; прямые удары; простейшие защиты; устойчивый интерес к занятиям.
НП свыше года	Формирование базовой школы бокса	Расширение арсенала ударов и защит; простые серии; чувство дистанции; СФП; основы тактики.
УТЭ до 3 лет	Формирование устойчивого технико-тактического комплекса	Дальняя и средняя дистанции; серии; контратаки; маневрирование; специальная выносливость; соревновательный опыт.
УТЭ свыше 3 лет	Углублённая специализация	Все дистанции; комбинированная защита; управление темпом; индивидуальные сильные стороны; устойчивость в соревнованиях.
ССМ	Индивидуализация спортивного мастерства	Индивидуальная модель боя; моделирование соперников; специальная работоспособность; точечная коррекция.
ВСМ	Высшая спортивная результативность	Подготовка к главным стартам; индивидуальное управление нагрузкой; тактическое моделирование; оптимизация восстановления.

14.2. Методические принципы

- непрерывность и преемственность многолетней подготовки.
- соответствие нагрузки возрасту, этапу, квалификации и текущему состоянию.
- постепенное увеличение сложности без форсирования.
- единство физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.
- вариативность нагрузки и обязательное восстановление.
- индивидуализация на основе педагогического и медицинского контроля.
- приоритет безопасности и качества техники над формальным объёмом.
- цикличность: планирование — выполнение — контроль — анализ — корректировка.

14.3. Планирование и периодизация

Уровень	Назначение	Результат
Перспективный	Определение целей многолетнего этапа	Планируемая квалификация и спортивная перспектива
Годовой	Распределение 52-недельной нагрузки	Объём, периоды, соревнования, контрольные точки
Мезоцикл	Решение комплекса задач за несколько недель	Развитие качества или подготовка к старту
Микроцикл	Организация недельной нагрузки	Чередование нагрузочных и восстановительных дней
Занятие	Решение конкретной педагогической задачи	Освоение, закрепление или совершенствование навыка
Период годичного цикла	Направленность	Типовые задачи
Втягивающий	Адаптация	ОФП, мобильность, базовая техника, оценка состояния
Общеподготовительный	Функциональная база	Выносливость, сила, координация, объём технической работы
Специально-подготовительный	Специфичность	СФП, лапы, снаряды, тактические связи, ситуационные задания
Предсоревновательный	Подведение к форме	Моделирование раундов, целевой темп, индивидуальная тактика
Соревновательный	Реализация формы	Старты, поддержание скорости и точности, восстановление
Восстановительный	Снижение утомления	Активное восстановление, лёгкая ОФП, коррекция состояния
Переходный	Психофизическое восстановление	Активный отдых, разнообразная двигательная деятельность

14.4. Типовые микроциклы

Тип	Задача	Характер нагрузки
Втягивающий	Адаптация после перерыва	Низкая и умеренная интенсивность; постепенный рост объёма
Развивающий	Рост подготовленности	Чередование средних и значительных нагрузок
Ударный	Выраженное воздействие у подготовленных спортсменов	Высокая специфичность при обязательном восстановлении
Подводящий	Подготовка к старту	Снижение объёма при сохранении скорости и точности
Соревновательный	Реализация готовности	Разминка, поединок, восстановление, анализ
Восстановительный	Снижение утомления	Низкая интенсивность, мобильность, активное восстановление

14.5. Структура учебно-тренировочного занятия

Часть	Содержание	Требования
Организационная	Постановка задач, оценка самочувствия, проверка экипировки	Не допускать к нагрузке при признаках заболевания или травмы
Подготовительная	Разминка, суставная гимнастика, координация, специальные передвижения	Постепенное повышение интенсивности
Основная I	Техника	Новый и координационно сложный материал осваивается до наступления выраженного утомления
Основная II	Тактика, СФП, лапы, снаряды, партнёр	Сложность и сопротивление соответствуют подготовленности
Заключительная	Снижение интенсивности, восстановление, анализ	Фиксация самочувствия и индивидуальных заданий

14.6. Общая физическая подготовка

ОФП создаёт двигательную и функциональную основу боксёра. На НП она обеспечивает всестороннее развитие; на УТЭ становится базой специальной работоспособности; на ССМ и ВСМ выполняет поддерживающую, компенсирующую и профилактическую функцию.

Качество	Средства	Методический акцент
Выносливость	равномерный/переменный бег, циклические и игровые упражнения	от умеренной непрерывной работы к интервальным методам
Сила	собственный вес, гимнастика, медболы, отягощения	технически правильное движение и возрастная адекватность
Скоростно-силовые качества	прыжки, ускорения, метания медбола	короткие качественные серии с восстановлением
Быстрота	реакции на сигнал, ускорения, скоростные перемещения	работа без выраженного утомления
Координация	лестница, баланс, смена направления, сложные задания	вариативность условий
Мобильность	динамические упражнения и контролируемая растяжка	без болезненного форсирования

14.7. Специальная физическая подготовка

Направление	Средства	Критерий
Специальная быстрота	короткие серии на лапах/мешке, реакция на сигнал	точность и структура движения
Специальная выносливость	раундовые и интервальные задания	сохранение техники к концу интервала
Скоростно-силовая подготовка	медбол, прыжковые и взрывные упражнения по готовности	высокая скорость без разрушения техники
Специальная координация	удары после перемещения, смена угла и дистанции	быстрая перестройка действий
Стабилизация	корпус, плечевой пояс, таз, стопа	контроль положения тела

14.8. Техническая подготовка

Блок	Содержание
Стойки	левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; положение рук, головы и корпуса
Передвижения	вперёд, назад, в стороны, диагонали, приставной/челночный шаг, повороты
Прямые удары	передней и дальней рукой в голову и туловище
Боковые удары	передней и дальней рукой, одиночно и в комбинациях
Удары снизу	в голову и туловище в допустимых правилами ситуациях
Защиты руками	подставки, отбивы, блоки
Защиты туловищем	уклоны, нырки, отклоны
Защиты передвижением	отход, шаг в сторону, поворот, изменение дистанции
Контратаки	встречные и ответные
Комбинации	удар–удар; удар–защита–удар; защита–контратака; манёвр–атака–выход

14.9. Тактическая подготовка

Блок	Содержание
Разведка	оценка стойки, дистанции, ведущих действий и реакции соперника
Подготовка атаки	маневрирование, финты, ложные действия, изменение ритма
Атака	выбор момента, дистанции, направления и серии
Контратака	встречный и ответный варианты
Защитная тактика	управление дистанцией, темпом и углами
Дистанции	дальняя, средняя, ближняя и переходы между ними
Раунды	распределение активности и изменение плана
Разные стойки	адаптация углов, траекторий атак и защит

14.10. НП до года

Основной результат — безопасная двигательная база, базовая техника и положительная мотивация. Применяются игровые и вариативные методы, координационные задания и техническая работа контролируемой интенсивности.

Направление	Содержание
ОФП	бег, игры, координация, собственный вес, прыжки, мобильность
СФП	стойка, перемещения, бой с тенью, лёгкие снаряженные задания
Техника	стойка, шаги, прямые удары, простые защиты
Тактика	дистанция, линия атаки, безопасный выход
Теория	безопасность, гигиена, экипировка, правила
Контроль	наблюдение, нормативы, регулярность

14.11. НП свыше года

Расширяется специальная работа при сохранении значимой доли ОФП. Формируются простые серии, устойчивое передвижение после атаки и защиты, чувство дистанции.

Направление	Содержание
Передвижения	смена направления по сигналу, работа по разметке
Связь ног и рук	удар после шага, двойка с выходом
Защита	подставка, отбив, уклон, отход
Комбинации	двух- и трёхударные сочетания
Дистанция	лапа, условный партнёр, вход/выход
СФП	короткие раундовые задания с контролем техники

14.12. УТЭ до трёх лет

Техническая подготовка становится центральной. Осваиваются устойчивые комбинации, контратаки и тактические задачи на дальней и средней дистанциях.

Направление	Содержание
Техника	серии 2–4 удара, атака–защита–контратака
Тактика	финты, изменение ритма, первый/второй номер
СФП	интервальная работа, реактивные задания
Партнёр	условные бои с ограниченной задачей
Соревнования	тактический план, разминка, анализ
Самоконтроль	дневник и субъективная оценка нагрузки

14.13. УТЭ свыше трёх лет

Формируется индивидуальный профиль спортсмена. Увеличивается объём ситуационной и соревновательно-приближенной работы.

Направление	Содержание
Арсенал	надёжные атакующие и контратакующие связки
Ближний бой	вход, позиция, выход
Стили	работа против давящего, контратакующего, левши/правши
Темп	ускорения, паузы, смена плотности
Устойчивость	решения при утомлении и дефиците времени
Анализ	видеоразбор и план коррекции

14.14. ССМ

Подготовка строится вокруг индивидуальной модели соревновательной деятельности. Специфичность нагрузки повышается.

Направление	Содержание
Техника	точность, экономичность, возврат в защиту
Тактика	план А/Б, сценарии под тип соперника
Физика	развитие лимитирующих факторов
Психология	предстартовая регуляция и устойчивость
Соревнования	выбор стартов по задачам макроцикла
Восстановление	индивидуальные разгрузочные периоды

14.15. BSM

Основная единица планирования — подготовка к конкретному главному старту. Применяется индивидуальное управление нагрузкой и восстановлением.

Направление	Содержание
Техника	поддержание автоматизированных действий, точечное расширение арсенала
Тактика	моделирование конкретных соперников
Физика	поддержание и развитие индивидуально значимых качеств
Психология	стабильная реализация готовности под высоким давлением
Контроль	частая обратная связь и оперативная коррекция
Восстановление	управление утомлением в структуре макроцикла

14.16. Работа на лапах и боксёрских снарядах

Средство	Задача	Требования
Лапы	точность, комбинации, реакция, тактика	заранее заданная цель; качество выше количества
Тяжёлый мешок	сила и специальная выносливость	контроль кисти, локтя, плеча и равновесия
Пневматическая груша	ритм и координация	постепенное повышение темпа
Груша на растяжках	реакция, дистанция, точность	работа с перемещением и защитой
Настенная подушка	серийность и специальные углы	контроль корпуса и кисти
Бой с тенью	техника, тактика, визуализация	движение, защита после атаки, осмысленный сценарий

14.17. Партнёрская и спарринговая подготовка

Партнёрская работа строится по принципу управляемого усложнения: техника без сопротивления — заданная реакция — ограниченное сопротивление — ситуационное противодействие — условный бой — спарринговая работа. Переход осуществляется только при достаточном контроле техники и соблюдении требований безопасности.

Форма	Задача	Свобода действий
Техническая пара	заданная атака и заданная защита	минимальная
Условная работа	ограниченный набор атак/защит	низкая/средняя
Ситуационный бой	заданная ситуация или цель	средняя
Учебный бой	расширенный комплекс задач	средняя/высокая
Спарринг	моделирование соревновательных условий	высокая, под непосредственным контролем тренера

Количество раундов, длительность, интенсивность и состав пар определяются тренером-преподавателем с учётом возраста, массы тела, квалификации, медицинского допуска, текущего состояния и задач микроцикла. Контактное задание прекращается при травме, дезориентации, выраженном утомлении или утрате способности безопасно защищаться.

14.18. Подготовка спортсменов разных стоек

Методика предусматривает отдельные задания для сочетаний «правша–правша», «правша–левша», «левша–правша». Отрабатываются взаимное положение передних ног, углы атаки, безопасный выход, работа дальней рукой и изменение траекторий защитно-контратакующих действий.

14.19. Соревновательная подготовка

Этап	Содержание
Аналитический	оценка формы, прошлых стартов и вероятных соперников
Плановый	цели старта и ключевые технико-тактические задачи
Специальный	моделирование раундов и целевого темпа
Подводящий	снижение избыточного объёма при сохранении скорости и точности
Предстартовый	контроль допуска, экипировки, разминки и психологической готовности

Послесоревновательный	восстановление, объективный разбор, коррекция задач
-----------------------	---

14.20. Психологическая подготовка

Задача	Методы
Концентрация	реактивные задания, переключение внимания
Саморегуляция	дыхательные упражнения, индивидуальный предстартовый алгоритм
Устойчивость к ошибке	ситуации с необходимостью восстановить план после неудачи
Уверенность	опора на проверенный индивидуальный арсенал
Тактическое мышление	видеоанализ, прогнозирование и выбор вариантов

14.21. Теоретическая подготовка

Теоретический материал включает историю бокса, правила, безопасность, спортивную этику, гигиену, основы физиологии и спортивной тренировки, восстановление, психологию, антидопинговые требования, основы судейства и анализ соревновательной деятельности. Материал интегрируется в практические занятия и проводится в форме бесед, лекций, видеоразборов и самостоятельной работы.

14.22. Восстановление

Восстановление является обязательным элементом планирования. Педагогические средства: рациональное чередование нагрузки и отдыха, разгрузочные микроциклы, активное восстановление, сон и режим. Медицинские и физиотерапевтические средства применяются только специалистами в пределах компетенции и при наличии показаний.

14.23. Педагогический контроль и коррекция нагрузки

Объект	Метод	Основание для коррекции
Самочувствие	опрос, наблюдение, дневник	ухудшение сна, самочувствия, мотивации
Техника	наблюдение, видео	устойчивое ухудшение точности, баланса или защиты
Физическая готовность	контрольные упражнения	отрицательная динамика или дефицит качества
Специальная работоспособность	раундовые задания	резкое падение качества при стандартной нагрузке
Соревнования	разбор поединков	повторяющиеся ошибки
Восстановление	наблюдение, медицинский контроль	неполное восстановление к следующей нагрузке

14.24. Критерии оценки техники

Критерий	Признак
Равновесие	устойчивость и готовность к следующему действию
Координация	согласованность ног, корпуса и рук
Защищённость	возврат в безопасное положение
Точность	контролируемое направление в заданную цель
Скорость	ускорение без излишнего напряжения
Тактическая оправданность	соответствие дистанции и ситуации

14.25. Примерные модели занятий

Этап	Цель	Примерная структура
НП	Стойка, перемещение, прямой удар	разминка; координация; стойка/шаги; прямой удар; бой с тенью; лёгкая ОФП; заключительная часть
НП свыше года	Атака и безопасный выход	разминка; двойка; двойка с отходом/поворотом; лапы; условная работа; ОФП
УТЭ до 3 лет	Встречная контратака	спецразминка; защита; реакция на атаку; контрудар; ситуационная работа; снарядный раунд
УТЭ свыше 3 лет	Смена дистанции и темпа	разминка; перемещения; серии на

		дистанциях; ситуационные раунды; СФП
ССМ	Модель против типа соперника	индивидуальная разминка; целевые комбинации; лапы; ситуационные раунды; анализ
ВСМ	Предстартовая настройка	индивидуальная разминка; скоростно-точная работа; короткие моделирующие эпизоды; восстановление

14.26. Методические требования к конспекту занятия

Конспект должен содержать дату, группу, этап, продолжительность, цель и задачи, средства, дозировку, организационно-методические указания и индивидуальные ограничения. Для контактной работы целесообразно фиксировать форму задания, предполагаемую интенсивность, состав пар и защитную экипировку.

14.27. Безопасность

Безопасность обеспечивается исправностью объекта и инвентаря, адекватным подбором пар, применением необходимой защитной экипировки, медицинским допуском, последовательным освоением контактной работы и немедленным прекращением опасной ситуации. До занятия тренер проверяет состояние ринга, покрытия, подвесных снарядов и экипировки.

14.28. Методическая модель перехода между этапами

Переход	Ключевой критерий
НП до года → НП свыше года	безопасное выполнение базовых передвижений, прямых ударов и простейших защит
НП → УТЭ	выполнение нормативов, базовые комбинации и готовность к специализации
УТЭ до 3 → свыше 3 лет	устойчивый технико-тактический комплекс, соревновательный опыт
УТЭ → ССМ	нормативы и квалификация, индивидуальные сильные стороны
ССМ → ВСМ	нормативы и квалификация, устойчивая индивидуальная соревновательная модель

15. Учебно-тематический план и рабочая документация

На основании раздела IV тренер-преподаватель формирует годовой план конкретной группы, календарь соревнований и контроля, планы мезо- и микроциклов, конспекты занятий, а на ССМ и ВСМ — индивидуальные планы. Фактический объем каждого вида подготовки должен соответствовать диапазонам ФССП.

15.1. Алгоритм разработки годового рабочего плана

- определить этап, год подготовки, недельную нагрузку и годовой объем часов.
- зафиксировать календарь соревнований и контрольных мероприятий.
- распределить год на периоды и мезоциклы.
- выбрать доли видов подготовки строго внутри диапазонов ФССП.
- перевести проценты в часы и проверить контрольную сумму.
- включить медицинские, восстановительные, антидопинговые и инструкторско-судейские мероприятия.
- распределить программный материал по месяцам и неделям.

- проверить ограничения продолжительности занятий и недельной нагрузки.
- утвердить рабочий план в установленном Организацией порядке.

15.2. Математическая проверка

Для каждого вида подготовки выбранный процент сначала проверяется на соответствие диапазону ФССП, затем переводится в часы от утверждённого годового объёма. После округления выполняется контрольная сумма: сумма всех часов должна точно совпадать с годовым объёмом, а сумма долей — составлять 100 процентов. Расхождение после округления корректируется только внутри допустимых диапазонов.

15.3. Использование результатов контроля

Результаты испытаний и соревнований применяются для корректировки содержания подготовки. Дефицит физического качества влечёт изменение средств ОФП/СФП; повторяющаяся техническая ошибка — возврат к более простым условиям выполнения; недостаточная соревновательная устойчивость — изменение объёма ситуационной и психологической подготовки.

15.4. Детализированная многолетняя методика по годам подготовки

Подраздел конкретизирует рабочий материал по годам нахождения на этапах. Он не изменяет обязательные требования ФССП: возраст, нагрузка, соотношение видов подготовки, нормативы и спортивная квалификация определяются соответствующими разделами Программы и действующим федеральным стандартом.

Период	Цель	Основное содержание
НП-1	адаптация, безопасность, общая двигательная база	стойка; шаги; прямые удары; простые защиты; координация; ОФП; правила поведения
НП-2	закрепление базовой школы бокса	перемещения; прямые и базовые боковые удары; двойные сочетания; защита; дистанция; лапы и снаряды
НП-3	готовность к спортивной специализации	двух- и трёхударные серии; удары снизу; комбинирование защиты; ситуационные задания; СФП
УТЭ-1	формирование устойчивых технико-тактических связей	серийность; дальняя/средняя дистанция; ответные контратаки; специальная выносливость
УТЭ-2	вариативность и выбор действия	финты; смена углов; первый/второй номер; встречные действия; условные бои
УТЭ-3	соревновательно применимый комплекс	работа при утомлении; тактика по раундам; разные стойки; анализ поединка
УТЭ-4	углублённая индивидуализация	ближняя дистанция; смена темпа; моделирование стилей; индивидуальные связки
УТЭ-5	подготовка к ССМ	индивидуальная модель; управление инициативой; целевая СФП; самостоятельный анализ
ССМ	устойчивая индивидуальная соревновательная модель	моделирование соперников; точечная техника; индивидуальная физическая и психологическая подготовка
ВСМ	подготовка к главным стартам	управление формой; моделирование конкретного соперника; минимально достаточная нагрузка; восстановление

15.4.1. Методика НП-1

Целевая направленность периода: адаптация, безопасность, общая двигательная база. Основной программный материал: стойка; шаги; прямые удары; простые защиты; координация; ОФП; правила поведения.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.2. Методика НП-2

Целевая направленность периода: закрепление базовой школы бокса. Основной программный материал: перемещения; прямые и базовые боковые удары; двойные сочетания; защита; дистанция; лапы и снаряды.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.3. Методика НП-3

Целевая направленность периода: готовность к спортивной специализации. Основной программный материал: двух- и трёхударные серии; удары снизу; комбинирование защиты; ситуационные задания; СФП.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.4. Методика УТЭ-1

Целевая направленность периода: формирование устойчивых технико-тактических связок. Основной программный материал: серийность; дальняя/средняя дистанция; ответные контратаки; специальная выносливость.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.5. Методика УТЭ-2

Целевая направленность периода: вариативность и выбор действия. Основной программный материал: финты; смена углов; первый/второй номер; встречные действия; условные бои.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.6. Методика УТЭ-3

Целевая направленность периода: соревновательно применимый комплекс. Основной программный материал: работа при утомлении; тактика по раундам; разные стойки; анализ поединка.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.7. Методика УТЭ-4

Целевая направленность периода: углублённая индивидуализация. Основной программный материал: ближняя дистанция; смена темпа; моделирование стилей; индивидуальные связки.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.8. Методика УТЭ-5

Целевая направленность периода: подготовка к ССМ. Основной программный материал: индивидуальная модель; управление инициативой; целевая СФП; самостоятельный анализ.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру	сохранение техники при целевой

	боксерских действий	интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.9. Методика ССМ

Целевая направленность периода: устойчивая индивидуальная соревновательная модель. Основной программный материал: моделирование соперников; точечная техника; индивидуальная физическая и психологическая подготовка.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.4.10. Методика ВСМ

Целевая направленность периода: подготовка к главным стартам. Основной программный материал: управление формой; моделирование конкретного соперника; минимально достаточная нагрузка; восстановление.

Методическая последовательность: повторение ранее освоенного материала; освоение нового действия в облегчённых условиях; закрепление в передвижении; соединение с атакой, защитой или контратакой; применение с партнёром при дозированном сопротивлении; ситуационное применение; контроль качества.

Компонент	Рабочая задача	Критерий контроля
ОФП	развивать качества в пределах приоритетов этапа	техника упражнения и положительная динамика
СФП	перенос физических качеств в структуру боксерских действий	сохранение техники при целевой интенсивности
Техника	освоить и закрепить материал периода	равновесие, точность, защищённость
Тактика	научиться выбирать действие по ситуации	осмысленность решения и своевременность
Теория/психология	понимать задачу, правила и способы самоконтроля	способность объяснить и применить знания
Контроль	оценить динамику и скорректировать план	выполнение нормативов и рабочих критериев

15.5. Матрица последовательности освоения техники

Элемент	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ 1-3	УТЭ 4-5	ССМ/ВСМ
Стойка	освоение	закрепление	автоматизация	вариативность	индивидуализация	поддержание
Передвижения	базовые	диагонали/повороты	связь с атакой	смена углов	тактическое маневрирование	индивидуальная модель
Прямые	одиночные	двойные	серии	вариативные серии	подготовленные атаки	индивидуальные акценты
Боковые	ознакомление	освоение	сочетания	серийность	контратакующее применение	индивидуализация
Снизу	—	ознакомление	освоение	комбинации	работа на средней/ближней	индивидуализация
Защиты	простые	закрепление	комбинации	реактивность	тактический выбор	автоматизация
Контратаки	—	ответные основы	ответные/встречные	серийные	сценарные	под соперника
Ближний бой	—	—	ознакомление	базовое освоение	углубление	индивидуальная модель

15.6. Банк комплексов ОФП

15.6.1. Комплекс ОФП № 1: координация

Цель комплекса - развитие направления «координация». Дозировка определяется тренером-преподавателем с учётом возраста, этапа, состояния и места комплекса в микроцикле.

№	Блок	Методическое требование
1	общая разминка	плавное повышение интенсивности
2	координационное упражнение	точность важнее скорости
3	упражнение для нижних конечностей	контроль стопы, колена и корпуса
4	упражнение для плечевого пояса	без болезненных движений
5	упражнение для корпуса	стабильное положение позвоночника
6	скоростное/прыжковое упражнение	короткая качественная серия
7	вариативное или игровое задание	поддержание координации и мотивации
8	мобильность/заключительная часть	постепенное снижение нагрузки

15.6.2. Комплекс ОФП № 2: общая выносливость

Цель комплекса - развитие направления «общая выносливость». Дозировка определяется тренером-преподавателем с учётом возраста, этапа, состояния и места комплекса в микроцикле.

№	Блок	Методическое требование
1	общая разминка	плавное повышение интенсивности
2	координационное упражнение	точность важнее скорости
3	упражнение для нижних конечностей	контроль стопы, колена и корпуса
4	упражнение для плечевого пояса	без болезненных движений
5	упражнение для корпуса	стабильное положение позвоночника
6	скоростное/прыжковое упражнение	короткая качественная серия
7	вариативное или игровое задание	поддержание координации и мотивации
8	мобильность/заключительная часть	постепенное снижение нагрузки

15.6.3. Комплекс ОФП № 3: базовая сила

Цель комплекса - развитие направления «базовая сила». Дозировка определяется тренером-преподавателем с учётом возраста, этапа, состояния и места комплекса в микроцикле.

№	Блок	Методическое требование
1	общая разминка	плавное повышение интенсивности
2	координационное упражнение	точность важнее скорости
3	упражнение для нижних конечностей	контроль стопы, колена и корпуса

4	упражнение для плечевого пояса	без болезненных движений
5	упражнение для корпуса	стабильное положение позвоночника
6	скоростное/прыжковое упражнение	короткая качественная серия
7	вариативное или игровое задание	поддержание координации и мотивации
8	мобильность/заключительная часть	постепенное снижение нагрузки

15.6.4. Комплекс ОФП № 4: скоростно-силовые качества

Цель комплекса - развитие направления «скоростно-силовые качества». Дозировка определяется тренером-преподавателем с учётом возраста, этапа, состояния и места комплекса в микроцикле.

№	Блок	Методическое требование
1	общая разминка	плавное повышение интенсивности
2	координационное упражнение	точность важнее скорости
3	упражнение для нижних конечностей	контроль стопы, колена и корпуса
4	упражнение для плечевого пояса	без болезненных движений
5	упражнение для корпуса	стабильное положение позвоночника
6	скоростное/прыжковое упражнение	короткая качественная серия
7	вариативное или игровое задание	поддержание координации и мотивации
8	мобильность/заключительная часть	постепенное снижение нагрузки

15.6.5. Комплекс ОФП № 5: стабилизация корпуса

Цель комплекса - развитие направления «стабилизация корпуса». Дозировка определяется тренером-преподавателем с учётом возраста, этапа, состояния и места комплекса в микроцикле.

№	Блок	Методическое требование
1	общая разминка	плавное повышение интенсивности
2	координационное упражнение	точность важнее скорости
3	упражнение для нижних конечностей	контроль стопы, колена и корпуса
4	упражнение для плечевого пояса	без болезненных движений
5	упражнение для корпуса	стабильное положение позвоночника
6	скоростное/прыжковое упражнение	короткая качественная серия
7	вариативное или игровое задание	поддержание координации и мотивации
8	мобильность/заключительная часть	постепенное снижение нагрузки

15.6.6. Комплекс ОФП № 6: работа ног и баланс

Цель комплекса - развитие направления «работа ног и баланс». Дозировка определяется тренером-преподавателем с учётом возраста, этапа, состояния и места комплекса в микроцикле.

№	Блок	Методическое требование
1	общая разминка	плавное повышение интенсивности
2	координационное упражнение	точность важнее скорости
3	упражнение для нижних конечностей	контроль стопы, колена и корпуса
4	упражнение для плечевого пояса	без болезненных движений
5	упражнение для корпуса	стабильное положение позвоночника
6	скоростное/прыжковое упражнение	короткая качественная серия
7	вариативное или игровое задание	поддержание координации и мотивации
8	мобильность/заключительная часть	постепенное снижение нагрузки

15.6.7. Комплекс ОФП № 7: плечевой пояс

Цель комплекса - развитие направления «плечевой пояс». Дозировка определяется тренером-преподавателем с учётом возраста, этапа, состояния и места комплекса в микроцикле.

№	Блок	Методическое требование
1	общая разминка	плавное повышение интенсивности
2	координационное упражнение	точность важнее скорости
3	упражнение для нижних конечностей	контроль стопы, колена и корпуса
4	упражнение для плечевого пояса	без болезненных движений
5	упражнение для корпуса	стабильное положение позвоночника
6	скоростное/прыжковое упражнение	короткая качественная серия

7	вариативное или игровое задание	поддержание координации и мотивации
8	мобильность/заключительная часть	постепенное снижение нагрузки

15.6.8. Комплекс ОФП № 8: восстановительная ОФП

Цель комплекса - развитие направления «восстановительная ОФП». Дозировка определяется тренером-преподавателем с учётом возраста, этапа, состояния и места комплекса в микроцикле.

№	Блок	Методическое требование
1	общая разминка	плавное повышение интенсивности
2	координационное упражнение	точность важнее скорости
3	упражнение для нижних конечностей	контроль стопы, колена и корпуса
4	упражнение для плечевого пояса	без болезненных движений
5	упражнение для корпуса	стабильное положение позвоночника
6	скоростное/прыжковое упражнение	короткая качественная серия
7	вариативное или игровое задание	поддержание координации и мотивации
8	мобильность/заклучительная часть	постепенное снижение нагрузки

15.7. Банк комплексов СФП

15.7.1. Комплекс СФП № 1

Основная направленность: быстрота одиночного действия.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью, специальные передвижения	свободное дыхание, качество
I	короткое целевое задание на лапах/снаряде	точность и возврат в защиту
II	серийное или реактивное задание	сохранение структуры
III	действие после перемещения	равновесие и дистанция
Специальная	раундовое задание	не допускать распада техники
Заклучительная	лёгкая техническая работа и восстановление	нормализация состояния

15.7.2. Комплекс СФП № 2

Основная направленность: скоростная серийность.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью, специальные передвижения	свободное дыхание, качество
I	короткое целевое задание на лапах/снаряде	точность и возврат в защиту
II	серийное или реактивное задание	сохранение структуры
III	действие после перемещения	равновесие и дистанция
Специальная	раундовое задание	не допускать распада техники
Заклучительная	лёгкая техническая работа и восстановление	нормализация состояния

15.7.3. Комплекс СФП № 3

Основная направленность: специальная выносливость.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью, специальные передвижения	свободное дыхание, качество
I	короткое целевое задание на лапах/снаряде	точность и возврат в защиту
II	серийное или реактивное задание	сохранение структуры
III	действие после перемещения	равновесие и дистанция
Специальная	раундовое задание	не допускать распада техники
Заклучительная	лёгкая техническая работа и восстановление	нормализация состояния

15.7.4. Комплекс СФП № 4

Основная направленность: реакция и выбор.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью, специальные передвижения	свободное дыхание, качество
I	короткое целевое задание на лапах/снаряде	точность и возврат в защиту
II	серийное или реактивное задание	сохранение структуры
III	действие после перемещения	равновесие и дистанция
Специальная	раундовое задание	не допускать распада техники
Заключительная	лёгкая техническая работа и восстановление	нормализация состояния

15.7.5. Комплекс СФП № 5

Основная направленность: работа ног.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью, специальные передвижения	свободное дыхание, качество
I	короткое целевое задание на лапах/снаряде	точность и возврат в защиту
II	серийное или реактивное задание	сохранение структуры
III	действие после перемещения	равновесие и дистанция
Специальная	раундовое задание	не допускать распада техники
Заключительная	лёгкая техническая работа и восстановление	нормализация состояния

15.7.6. Комплекс СФП № 6

Основная направленность: скоростно-силовая передача усилия.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью, специальные передвижения	свободное дыхание, качество
I	короткое целевое задание на лапах/снаряде	точность и возврат в защиту
II	серийное или реактивное задание	сохранение структуры
III	действие после перемещения	равновесие и дистанция
Специальная	раундовое задание	не допускать распада техники
Заключительная	лёгкая техническая работа и восстановление	нормализация состояния

15.7.7. Комплекс СФП № 7

Основная направленность: техника при утомлении.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью, специальные передвижения	свободное дыхание, качество
I	короткое целевое задание на лапах/снаряде	точность и возврат в защиту
II	серийное или реактивное задание	сохранение структуры
III	действие после перемещения	равновесие и дистанция
Специальная	раундовое задание	не допускать распада техники
Заключительная	лёгкая техническая работа и восстановление	нормализация состояния

15.7.8. Комплекс СФП № 8

Основная направленность: предсоревновательная скорость и точность.

Часть	Содержание	Контроль
Подготовительная	бой с тенью, специальные передвижения	свободное дыхание, качество
I	короткое целевое задание на лапах/снаряде	точность и возврат в защиту
II	серийное или реактивное задание	сохранение структуры

III	действие после перемещения	равновесие и дистанция
Специальная	раундовое задание	не допускать распада техники
Заключительная	лёгкая техническая работа и восстановление	нормализация состояния

15.8. Банк технико-тактических упражнений

№	Задание	Методическая цель
1	Передвижение по сигналу с сохранением стойки.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
2	Прямой удар после подготовительного шага и защитный выход.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
3	Двойка с обязательным отходом или поворотом.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
4	Атака после финта передней рукой.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
5	Ответная контратака после заданной защиты.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
6	Встречное действие на начало атаки партнёра.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
7	Смена угла после серии.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
8	Работа вторым номером с контролем дистанции.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
9	Работа первым номером посредством маневрирования.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
10	Раунд только передней рукой.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
11	Раунд с ограниченным набором комбинаций.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
12	Каждая атака завершается защитой или сменой угла.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
13	Работа против спортсмена противоположной стойки.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
14	Раунд с заданной сменой темпа.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
15	Ситуация дефицита времени.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
16	Ситуация удержания преимущества.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
17	Выход из угла посредством поворота.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
18	Повторная атака после реакции соперника.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
19	Защита - контратака - выход.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода

20	Манёвр - финт - атака - защитное действие.	развивать осмысленный выбор, техническую точность и безопасное завершение эпизода
----	--	---

15.9. Методика защитных действий и коррекция ошибок

Защита	Последовательность	Типичная ошибка	Коррекция
Подставка	позиция - защита - возврат - ответ	открытие другой стороны	медленное выполнение с контролем положения рук
Отбив	минимальное движение - сохранение стойки - ответ	избыточная амплитуда	ограничить скорость и амплитуду
Уклон	движение корпусом - сохранение опоры - контратака	потеря баланса	работа у ориентира
Нырок	контролируемая траектория - выход	слишком низкое положение головы	задать безопасную высоту
Отход	разрыв дистанции - готовность к ответу	скрещивание ног	работа по разметке
Поворот	смена угла - сохранение позиции	потеря равновесия	разделить действие на фазы

15.10. Дистанции и тактические роли

Блок	Задачи	Средства
Дальняя дистанция	контроль пространства, подготовка входа	передняя рука, прямые, финты, шаги, повороты
Средняя дистанция	серийная работа и контратака	комбинации, уклоны, блоки, смена угла
Ближняя дистанция	позиционная устойчивость и выход	короткие действия в рамках правил, блоки, повороты
Первый номер	управление пространством и инициативой	маневрирование, подготовленные атаки, повторные атаки
Второй номер	чтение атаки и использование ошибок	контратаки, управление дистанцией, провоцирование
Смена темпа	нарушение адаптации соперника	паузы, ускорения, изменение плотности действий

15.11. Примерные недельные микроциклы

Модель	Распределение
НП 3 занятия	1: ОФП + техника; 2: координация + техника + игра; 3: ОФП/СФП + закрепление.
НП 4 занятия	1: ОФП/техника; 2: координация/лапа; 3: техника/условный партнёр; 4: ОФП/контроль.
УТЭ 5 занятий	1: техника+ОФП; 2: СФП+лапа; 3: восстановительно-техническое; 4: тактика+партнёр; 5: специальная выносливость.
УТЭ 6 занятий	1: техника; 2: СФП; 3: тактика; 4: восстановительное; 5: моделирование; 6: ОФП+техника.
ССМ	индивидуальное чередование развивающей СФП, техники, тактики, моделирования и восстановления.
ВСМ	структура определяется главным стартом и текущим состоянием; значимые нагрузки разделяются восстановлением.

Модели являются методическими примерами и не устанавливают количество занятий. Фактическая недельная и годовая нагрузка определяется ФССП и утверждённым планом.

15.12. Предсоревновательная и послесоревновательная методика

Период	Приоритет	Методический принцип
4-3 недели до старта	специальная работоспособность и сценарии	развивающая специфичная работа
2 недели	моделирование и скорость	умеренный объём при высокой специфичности
последняя неделя	восстановление, скорость, уверенность	снижение объёма без потери качества
старт	разминка и тактическая настройка	только необходимая нагрузка
после старта	восстановление и анализ	сначала восстановление, затем

		коррекция плана
Объект анализа		Вопрос
Техника		какие действия были эффективны и какие ошибки повторялись?
Тактика		реализован ли план и своевременно ли он менялся?
Физическое состояние		как менялась работоспособность?
Психология		как спортсмен реагировал на давление и ошибку?
Коррекция		какие 2-3 задачи становятся приоритетными?

15.13. Индивидуальная модель спортсмена

Параметр	Что фиксируется
Антропометрические особенности	рост, длина рук, динамика массы тела в безопасных пределах
Стойка	основная и вариативная
Предпочтительная дистанция	сильные и проблемные дистанции
Ведущие атаки	наиболее надёжные подготовленные действия
Контратаки	встречные и ответные варианты
Защиты	устойчивые и требующие коррекции
Темп	комфортный ритм и способность к ускорению
Проблемные стили	типы соперников и варианты противодействия
Лимитирующие качества	физические и технические ограничения
Саморегуляция	индивидуальный предстартовый алгоритм

15.14. Видеоанализ

Шаг	Содержание
1	выделить конкретную повторяющуюся ситуацию
2	описать фактически произошедшее без оценок
3	определить причину
4	предложить 1-2 альтернативных решения
5	создать тренировочное упражнение, воспроизводящее ситуацию
6	повторно оценить поведение на контроле или соревновании

15.15. Профилактика типичных технических ошибок

Ошибка	Причина	Коррекция
Потеря стойки после удара	избыточная амплитуда	снизить скорость; добавить защитный выход
Опускание второй руки	концентрация на ударной руке	зеркало, медленная лапа, внешний ориентир
Скрещивание ног	ошибка последовательности	разметка пола и медленная работа
Удар только рукой	нет согласования кинематической цепи	разделённое обучение ног, корпуса и руки
Избыточное напряжение	стремление постоянно бить максимально сильно	скоростно-точная работа
Задержка после атаки	не сформировано завершение эпизода	каждую серию заканчивать защитой/выходом
Предсказуемый ритм	однотипная подготовка	финты, паузы, смена темпа
Потеря дистанции	недостаточная работа ног	вход-выход и работа в ограниченной зоне

15.16. Методика психологической подготовки

Этап	Задача	Средства
НП	интерес, дисциплина, эмоциональная безопасность	игровые задачи, понятная обратная связь, устойчивый ритуал занятия
УТЭ	самоконтроль и волевые качества	дневник, ситуационные задания, предстартовый алгоритм
ССМ	устойчивость к ошибке и индивидуальная саморегуляция	моделирование давления, видеоанализ, индивидуальные техники
ВСМ	стабильность на главных стартах	индивидуальный психологический план и сопровождение при необходимости

15.17. Управление восстановлением

Ситуация	Методическое действие
Обычное утомление	плановое восстановление и чередование нагрузки
Падение технической точности	снизить интенсивность или изменить средство
Сообщение о нарушении сна/самочувствия	пересмотреть ближайшую нагрузку; при необходимости медицинская консультация
Болевой синдром	прекратить провоцирующую нагрузку и действовать по медицинскому алгоритму
После турнира	восстановительный период до значимой контактной нагрузки

15.18. Контроль и стандартизация тестирования

Контроль	Назначение
Оперативный	оценка качества техники и переносимости текущего занятия
Текущий	динамика задачи микро-/мезоцикла
Этапный	оценка подготовленности после периода
Контрольно-переводной	выполнение требований Программы
Соревновательный	оценка реализации подготовленности

При повторном тестировании по возможности стандартизируются разминка, последовательность упражнений, оборудование, время проведения и способ фиксации результата.

15.19. Рабочие формы планирования

Форма	Обязательные поля
Карта мезоцикла	сроки; цель; физические, технические, тактические задачи; контроль; соревнования; восстановление; критерии успешности
Недельный микроцикл	день; цель; ОФП/СФП; техника; тактика; теория/психология; восстановление
Конспект занятия	дата; группа; длительность; цель; задачи; упражнения; дозировка; методические указания; фактическое выполнение
Индивидуальный план	цель; календарь; ведущие средства; нагрузка; контроль; восстановление; корректировка

15.20. Расширенная форма конспекта занятия

Раздел	Заполняемое содержание
Дата / группа / этап	
Продолжительность	
Цель занятия	
Физическая задача	
Техническая задача	
Тактическая/образовательная задача	
Подготовительная часть	упражнение; дозировка; методические указания
Основная часть I	
Основная часть II	
Контактная работа	форма; пары; интенсивность; экипировка; критерии прекращения
Заключительная часть	
Индивидуальные задания	
Фактическое выполнение	
Замечания и коррекция следующего занятия	

15.21. Внутренняя методическая оценка качества

Критерий	Контрольный вопрос
Цель	соответствовало ли содержание цели?
Безопасность	адекватно ли подобраны нагрузка, пары и экипировка?
Последовательность	соблюдался ли переход от простого к сложному?
Плотность	не было ли неоправданных простоев или чрезмерной непрерывной нагрузки?
Обратная связь	получал ли спортсмен конкретную коррекцию?
Индивидуализация	учтены ли уровень и текущее состояние?
Результат	можно ли объективно определить, решена ли задача?

15.22. Разграничение обязательных и рекомендуемых положений

Обязательными являются требования законодательства Российской Федерации, действующего ФССП, правил вида спорта, ЕВСК, медицинских и антидопинговых нормативных актов, а также утверждённые Организацией объёмы и локальные акты. Примерные комплексы, микроциклы, упражнения и формы контроля настоящего раздела являются методическими инструментами и адаптируются тренером-преподавателем.

Методические рекомендации не могут служить основанием для выхода за пределы нагрузки, сокращения обязательных видов подготовки, допуска при медицинских противопоказаниях или нарушения требований безопасности.

15.23. Примерное помесечное распределение программного материала

Помесячные модели являются методическим ориентиром. При несовпадении учебного года с календарным, изменении календаря соревнований или фактического состава группы тренер-преподаватель переносит блоки, сохраняя последовательность освоения и утверждённый годовой объём.

15.23.1. Помесячная методическая модель: НП-1

Ведущие направления года: стойка и базовые передвижения; прямые удары и простые защиты; координация и ОФП. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	стойка и базовые передвижения	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	стойка и базовые передвижения	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	прямые удары и простые защиты	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	прямые удары и простые защиты	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	координация и ОФП	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.2. Помесячная методическая модель: НП-2

Ведущие направления года: сочетания прямых и боковых; защита и выход; дистанция и специальная координация. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	сочетания прямых и боковых	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	сочетания прямых и боковых	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	защита и выход	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	защита и выход	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	дистанция и специальная координация	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.3. Помесячная методическая модель: НП-3

Ведущие направления года: серии и контратака; комбинированная защита; готовность к УТЭ. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	серии и контратака	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	серии и контратака	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	комбинированная защита	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	комбинированная защита	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	готовность к УТЭ	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений

Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.4. Помесячная методическая модель: УТЭ-1

Ведущие направления года: серийная техника; дальняя/средняя дистанция; специальная выносливость. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	серийная техника	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	серийная техника	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	дальняя/средняя дистанция	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	дальняя/средняя дистанция	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	специальная выносливость	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.5. Помесячная методическая модель: УТЭ-2

Ведущие направления года: финты и смена угла; первый/второй номер; вариативность. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	финты и смена угла	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	финты и смена угла	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	первый/второй номер	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	первый/второй номер	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность

Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	вариативность	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.6. Помесячная методическая модель: УТЭ-3

Ведущие направления года: тактика раунда; разные стойки; соревновательная устойчивость. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	тактика раунда	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	тактика раунда	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	разные стойки	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	разные стойки	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	соревновательная устойчивость	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.7. Помесячная методическая модель: УТЭ-4

Ведущие направления года: индивидуальный стиль; ближняя дистанция; моделирование соперника. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	индивидуальный стиль	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	индивидуальный стиль	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	ближняя дистанция	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	ближняя дистанция	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	моделирование соперника	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.8. Помесячная методическая модель: УТЭ-5

Ведущие направления года: индивидуальная модель; управление инициативой; подготовка к ССМ. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	индивидуальная модель	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	индивидуальная модель	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	управление инициативой	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	управление инициативой	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	подготовка к ССМ	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.9. Помесячная методическая модель: ССМ

Ведущие направления года: модель под соперника; точечная коррекция; индивидуальная работоспособность. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	модель под соперника	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	модель под соперника	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	точечная коррекция	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	точечная коррекция	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	индивидуальная работоспособность	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-развивающий блок	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.23.10. Помесячная методическая модель: ВСМ

Ведущие направления года: главный старт; соревновательная модель; управление формой. Каждая тема повторяется по спиральному принципу: первоначальное освоение, закрепление, усложнение условий, контроль и перенос в ситуационную деятельность.

Месяц	Основная задача	Техника/тактика	Физическая подготовка	Теория/психология
Сентябрь	входной контроль и повторение базы	главный старт	умеренная ОФП, координация	безопасность, дисциплина
Октябрь	освоение ключевого технического блока	главный старт	ОФП + базовая СФП	правила и терминология
Ноябрь	закрепление техники в движении	соревновательная модель	скоростно-силовая подготовка	самоконтроль
Декабрь	сочетание атаки и защиты	соревновательная модель	специальная координация	восстановление
Январь	вариативность и реакция	реактивная техника	СФП	антидопинговая грамотность
Февраль	ситуационная работа	тактические задания	специальная выносливость	психологическая подготовка
Март	контрольный мезоцикл	контроль техники	ОФП/СФП контроль	анализ результатов
Апрель	углубление материала	управление формой	целевая СФП	правила соревнований
Май	моделирование	ситуационные задания	поддерживающая ОФП	соревновательная этика
Июнь	контроль и соревнования по плану	индивидуальная коррекция	поддержание качеств	анализ выступлений
Июль	восстановительно-	коррекция техники	разнообразная ОФП	режим и

	развивающий блок			восстановление
Август	переходный/подготовительный блок	повтор сильных сторон	активный отдых и ОФП	итоги и цели следующего года

Методический контроль месяца: тренер оценивает качество ведущего технического материала, динамику физической подготовленности, переносимость нагрузки и степень выполнения задач. При необходимости следующий месячный блок корректируется.

15.24. Библиотека типовых конспектов учебно-тренировочных занятий

Ниже приведены типовые конспекты-конструкторы. Они не задают обязательную дозировку и используются только после приведения продолжительности и нагрузки в соответствие с этапом, расписанием и состоянием обучающихся.

15.24.1. Типовой конспект: НП-1 — Стойка и передвижение

Цель занятия: научить сохранять устойчивое положение при шагах. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Стойка и передвижение» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.2. Типовой конспект: НП-1 — Прямой удар передней рукой

Цель занятия: согласовать стойку, удар и возврат в защиту. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Прямой удар передней рукой» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.3. Типовой конспект: НП-2 — Два прямых удара и выход

Цель занятия: соединить атаку с безопасным завершением. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Два прямых удара и выход» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.4. Типовой конспект: НП-2 — Подставка и ответ

Цель занятия: сформировать простую связь защиты и контратаки. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Подставка и ответ» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.5. Типовой конспект: НП-3 — Трёхударная серия

Цель занятия: сохранить равновесие и защищённость в серии. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Трёхударная серия» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием;	каждая атака завершается восстановлением защищённого

	работа на лапах или снаряде	положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.6. Типовой конспект: НП-3 — Уклон и контратака

Цель занятия: освоить защиту туловищем без потери позиции. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Уклон и контратака» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.7. Типовой конспект: УТЭ-1 — Ответная контратака

Цель занятия: выбирать ответ после заданной атаки. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Ответная контратака» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.8. Типовой конспект: УТЭ-1 — Работа на дальней дистанции

Цель занятия: управлять входом и выходом. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Работа на дальней дистанции» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.9. Типовой конспект: УТЭ-2 — Финт и атака

Цель занятия: использовать реакцию соперника. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Финт и атака» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.10. Типовой конспект: УТЭ-2 — Смена угла после серии

Цель занятия: не оставаться на линии ответной атаки. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Смена угла после серии» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность;	зафиксировать 1-2 ключевых замечания

	подведение итогов	и индивидуальное задание
--	-------------------	--------------------------

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.11. Типовой конспект: УТЭ-3 — Первый и второй номер

Цель занятия: осознанно менять тактическую роль. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Первый и второй номер» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.12. Типовой конспект: УТЭ-3 — Раунд с изменением темпа

Цель занятия: управлять ритмом без потери техники. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Раунд с изменением темпа» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.13. Типовой конспект: УТЭ-4 — Ближняя дистанция

Цель занятия: сохранять позицию и безопасно выходить. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Ближняя дистанция» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.14. Типовой конспект: УТЭ-4 — Противоположные стойки

Цель занятия: использовать углы и положение передних ног. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Противоположные стойки» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.15. Типовой конспект: УТЭ-5 — Модель против контратакующего соперника

Цель занятия: подготавливать атаку и исключать предсказуемость. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Модель против контратакующего соперника» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении;	каждая атака завершается

	соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.16. Типовой конспект: УТЭ-5 — Модель против активного соперника

Цель занятия: контролировать пространство и использовать встречные действия. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Модель против активного соперника» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.17. Типовой конспект: ССМ — Индивидуальные ведущие комбинации

Цель занятия: повысить надёжность сильнейших действий. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Индивидуальные ведущие комбинации» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.18. Типовой конспект: ССМ — Сценарий неблагоприятного хода поединка

Цель занятия: быстро перестраивать тактику. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Сценарий неблагоприятного хода поединка» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.19. Типовой конспект: ВСМ — Предстартовая скоростно-точная настройка

Цель занятия: сохранить скорость при минимальном утомлении. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Предстартовая скоростно-точная настройка» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость
Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за утомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.24.20. Типовой конспект: ВСМ — Моделирование конкретного соперника

Цель занятия: реализовать индивидуальный соревновательный сценарий. Перед началом тренер оценивает самочувствие, исправность оборудования и соответствие экипировки.

Часть	Содержание	Методические указания
Подготовительная	общая разминка; суставная гимнастика; координационное задание; специальные передвижения	интенсивность повышается постепенно; техника движений контролируется
Основная I	обучение/повторение темы «Моделирование конкретного соперника» в облегчённых условиях	сначала точность и положение тела, затем скорость

Основная II	выполнение темы в движении; соединение с защитным действием; работа на лапах или снаряде	каждая атака завершается восстановлением защищённого положения
Основная III	партнёрское или ситуационное задание в объёме, соответствующем этапу	сопротивление увеличивается только при устойчивой технике
Физический блок	ОФП или СФП согласно задаче микроцикла	не допускать разрушения техники из-за устомления
Заключительная	снижение интенсивности; мобильность; подведение итогов	зафиксировать 1-2 ключевых замечания и индивидуальное задание

Критерий успешности: спортсмен способен воспроизвести целевое действие технически правильно, объяснить его назначение и применить в заданной ситуации без нарушения требований безопасности.

15.25. Методические карты развития физических качеств

15.25.1. Общая выносливость

Цель: создание функциональной базы. Основные средства: равномерные, переменные и игровые циклические нагрузки.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные, технически простые и эмоционально доступные средства
УТЭ	целенаправленное развитие с постепенным повышением специфичности
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для поддержания/развития индивидуально значимого качества

Контроль осуществляется в динамике. Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки; решение принимается с учётом техники, самочувствия, этапа подготовки и других показателей.

15.25.2. Специальная выносливость

Цель: сохранение эффективности боксерских действий. Основные средства: раундовые задания на лапах, снарядах и в ситуационной работе.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные, технически простые и эмоционально доступные средства
УТЭ	целенаправленное развитие с постепенным повышением специфичности
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для поддержания/развития индивидуально значимого качества

Контроль осуществляется в динамике. Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки; решение принимается с учётом техники, самочувствия, этапа подготовки и других показателей.

15.25.3. Быстрота

Цель: сокращение времени двигательной реакции и выполнения действия. Основные средства: короткие ускорения, реакции на сигнал, скоростные технические серии.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные, технически простые и эмоционально доступные средства
УТЭ	целенаправленное развитие с постепенным повышением

	специфичности
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для поддержания/развития индивидуально значимого качества

Контроль осуществляется в динамике. Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки; решение принимается с учётом техники, самочувствия, этапа подготовки и других показателей.

15.25.4. Скоростно-силовые качества

Цель: быстрое проявление усилия. Основные средства: прыжки, метания медбола, динамические упражнения.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные, технически простые и эмоционально доступные средства
УТЭ	целенаправленное развитие с постепенным повышением специфичности
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для поддержания/развития индивидуально значимого качества

Контроль осуществляется в динамике. Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки; решение принимается с учётом техники, самочувствия, этапа подготовки и других показателей.

15.25.5. Сила

Цель: обеспечение устойчивости и мощности движений. Основные средства: собственный вес, гимнастика, дозированные отягощения.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные, технически простые и эмоционально доступные средства
УТЭ	целенаправленное развитие с постепенным повышением специфичности
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для поддержания/развития индивидуально значимого качества

Контроль осуществляется в динамике. Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки; решение принимается с учётом техники, самочувствия, этапа подготовки и других показателей.

15.25.6. Координация

Цель: точное управление движением в меняющихся условиях. Основные средства: лестница, баланс, смена направления, реактивные задания.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные, технически простые и эмоционально доступные средства
УТЭ	целенаправленное развитие с постепенным повышением специфичности
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для поддержания/развития индивидуально значимого качества

Контроль осуществляется в динамике. Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки; решение принимается с учётом техники, самочувствия, этапа подготовки и других показателей.

15.25.7. Мобильность

Цель: поддержание функциональной амплитуды. Основные средства: динамическая мобильность и контролируемая растяжка.

Этап	Методический акцент
НП	развитие через разнообразные, технически простые и эмоционально доступные средства
УТЭ	целенаправленное развитие с постепенным повышением специфичности
ССМ	индивидуальная работа по лимитирующим факторам и поддержание базовых качеств
ВСМ	минимально достаточный объём для поддержания/развития индивидуально значимого качества

Контроль осуществляется в динамике. Изолированный результат теста не является основанием для резкого увеличения нагрузки; решение принимается с учётом техники, самочувствия, этапа подготовки и других показателей.

15.26. Методическая карта безопасности контактной работы

Контрольная позиция	До начала	Во время	После
Состояние спортсмена	медицинский допуск; отсутствие жалоб; готовность	наблюдение за координацией и способностью защищаться	опрос о самочувствии
Экипировка	проверка исправности и соответствия	контроль положения и сохранности	осмотр и санитарная обработка при необходимости
Пары	сопоставимость по массе, возрасту, уровню и задаче	коррекция при явном дисбалансе	оценка целесообразности повторного сочетания
Интенсивность	заранее определена тренером	немедленно снижается при потере контроля	учитывается при следующем планировании
Техническая задача	понятна обоим спортсменам	тренер контролирует соблюдение ограничений	короткий разбор
Критерии прекращения	объяснены заранее	травма, дезориентация, выраженное утомление, утрата безопасной защиты	при необходимости медицинский алгоритм

15.27. Методическая карта коррекции индивидуального плана

Основание	Возможная корректировка
Норматив ОФП не выполнен	изменить средства развития конкретного качества без выхода за объём ФССП
СФП снижается при стандартной нагрузке	проверить восстановление, пересмотреть интервалы и плотность
Техническая ошибка устойчива	вернуться к облегчённым условиям и уменьшить вариативность
Тактическая ошибка повторяется	создать серию ситуационных упражнений под конкретный эпизод
Неудачный старт при хороших тестах	проанализировать тактику, психологию и перенос тренировочной готовности
Признаки накопленного утомления	снизить нагрузку и увеличить восстановительные воздействия
Рост спортивного мастерства	повысить индивидуализацию, а не просто общий объём

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БОКС»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки

16.1. Общие положения

Особенности определяются спортивной дисциплиной, этапом, возрастом, полом, квалификацией, весовой категорией и индивидуальными особенностями. Настоящая Программа применяется к дисциплинам, отнесённым ФССП к спортивной дисциплине «бокс».

16.2. Учёт этапа, возраста, пола и спортивной дисциплины

При формировании групп и планов учитываются дисциплина, возрастная и весовая категория, пол, этап подготовки, квалификация и уровень подготовленности.

16.3. Возраст при зачислении

Лицо должно достичь установленного ФССП возраста в календарный год зачисления.

16.4. Возрастные особенности ССМ и ВСМ

Минимальная возрастная граница для ССМ — 14 лет, для ВСМ — 16 лет. Срок реализации указанных этапов ФССП не ограничивается.

16.5. Учёт весовой категории

Весовая категория определяется применительно к возрасту, полу и действующим правилам вида спорта «бокс».

16.6. Формирование учебно-тренировочных пар

Пары формируются с учётом возраста, пола, массы тела, роста, квалификации, подготовленности, опыта и текущего состояния.

16.7. Допуск к контактным заданиям

Допуск осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний, наличии базовых навыков защиты, достаточной подготовленности и необходимой экипировки.

16.8. Организация контактной и спарринговой подготовки

Тренер определяет цель, продолжительность, интенсивность, количество раундов, разрешённый объём действий и критерии прекращения.

16.9. Особенности подготовки девушек и женщин

Подготовка осуществляется на общих методических принципах с учётом медицинских рекомендаций, весовых категорий и нормативов для женского пола.

16.10. Особенности подготовки спортсменов различных боевых стоек

Материал адаптируется к взаимному расположению стоек, дистанции, направлению атаки и контратакующим действиям.

16.11. Индивидуализация подготовки

По мере роста квалификации повышается индивидуализация; на ССМ и ВСМ формируется индивидуальная модель соревновательной деятельности.

16.12. Допуск к соревнованиям

Допуск осуществляется при соответствии возрасту, полу, весовой категории, квалификации, регламенту, медицинскому допуску и антидопинговым требованиям.

16.13. Требования безопасности

Организация обеспечивает исправность оборудования, применение защитной экипировки, медицинский контроль и прекращение занятия при угрозе здоровью.

16.14. Взаимосвязь разделов Программы

При расхождении локальных положений с обязательными требованиями действующего ФССП применяются требования ФССП.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

17.1. Общие требования к материально-технической базе

Организация обеспечивает тренировочный спортивный зал, раздевалки, душевые, медицинский пункт, оборудование и инвентарь, экипировку, медицинское обеспечение. Допускается использование объектов на основании договоров.

17.2. Оборудование и спортивный инвентарь

Обязательный перечень приведён в приложении № 8.

17.3. Спортивная экипировка общего пользования

Норматив приведён в приложении № 9.

17.4. Экипировка индивидуального пользования

Норматив приведён в приложении № 9.

17.5. Эксплуатация оборудования и инвентаря

Оборудование и инвентарь должны использоваться по назначению, быть исправными, регулярно осматриваться и санитарно обрабатываться в необходимых случаях.

17.6. Медицинское обеспечение

Медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с законодательством и приказом Минздрава России № 1144н. Обеспечиваются осмотры, допуск к занятиям и соревнованиям, систематический контроль здоровья.

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Квалификационные требования

Квалификация работников должна соответствовать действующим профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», а также применимым положениям ЕКС.

18.2. Привлечение дополнительных специалистов

На УТЭ, ССМ и ВСМ допускается привлечение тренеров-преподавателей по отдельным видам подготовки и иных специалистов в пределах их компетенции.

18.3. Методическое сопровождение

Методическое сопровождение включает проверку планов и нагрузок, анализ распределения видов подготовки, помощь тренерам-преподавателям, контроль документации и качества реализации Программы.

19. Информационно-методические условия

19.1. Нормативные источники

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФССП по виду спорта «бокс» — приказ Минспорта России от 04.12.2025 № 1076;
- примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» — приказ Минспорта России от 13.03.2024 № 268 в части, не противоречащей действующему ФССП;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации — приказ Минспорта России от 03.03.2025 № 173 (в действующей редакции), а также действующие нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «бокс»;
- действующие правила вида спорта «бокс»;
- Единый календарный план и регламенты официальных соревнований;
- антидопинговые правила, Запрещённый список и материалы РУСАДА.

19.2. Учебно-методические источники

Допускается использование современной и фундаментальной литературы по боксу, спортивной тренировке, физиологии, медицине, психологии, биомеханике, профилактике травматизма и антидопинговому обеспечению, если её положения не противоречат действующим требованиям.

19.3. Электронные информационные ресурсы

Используются официальные ресурсы Минспорта России, официального интернет-портала правовой информации, РУСАДА, WADA и общероссийской спортивной федерации.

20. Иные условия реализации Программы

20.1. Продолжительность учебно-тренировочного года

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

20.2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий

Этап	Максимальная продолжительность одного занятия
НП	2 часа
УТЭ	3 часа
ССМ	4 часа
ВСМ	4 часа

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность не должна превышать 8 часов.

20.3. Самостоятельная подготовка

При включении самостоятельной подготовки её продолжительность не должна превышать 20 процентов общего количества часов годового учебно-тренировочного плана.

20.4. Работа по индивидуальным планам

Индивидуальные планы применяются на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах в период учебно-тренировочных мероприятий, соревнований и самостоятельной подготовки в предусмотренных случаях.

20.5. Формирование учебно-тренировочных групп

Формирование групп осуществляется в соответствии с ФССП, приказом Минспорта России № 634, единовременной пропускной способностью объекта спорта и требованиями безопасности.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

Рабочее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий, принятое Организацией для расчёта годового учебно-тренировочного плана:

Вид подготовки	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	43%	39%	21%	16%	13%	9%
СФП	13%	17%	20%	19%	19%	18%
Соревнования	0%	0%	3%	4%	4%	3%
Техническая	29%	34%	38%	35%	32%	30%
Тактическая + теоретическая + психологическая	12%	8%	13%	20%	26%	28%
Инструкторская + судейская	0%	0%	3%	3%	2%	4%
Медицинские + восстановительные + контроль	3%	2%	2%	3%	4%	8%
ИТОГО	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Для каждой группы конкретное количество часов определяется приказом Организации в пределах годового объёма и диапазонов ФССП. При округлении итоговый годовой объём сохраняется полностью.

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№	Направление	Мероприятия	Срок
1	Профессиональная ориентация	Ознакомление с деятельностью тренера-преподавателя, судьи, инструктора-методиста	в течение года
2	Инструкторская практика	Помощь тренеру при разминке, объяснении упражнений, подготовке инвентаря	в течение года
3	Судейская практика	Изучение правил, терминологии и порядка проведения соревнований	в течение года
4	Здоровьесбережение	Инструктажи по безопасности, режиму, сну, питанию и восстановлению	ежеквартально
5	Безопасный спорт	Правила поведения в зале, экипировка, действия при травме	сентябрь и по необходимости
6	Патриотическое воспитание	История российского бокса и выдающиеся спортсмены	в течение года
7	Нравственное воспитание	Уважение к сопернику, тренеру и судье, спортивная этика	в течение года
8	Честный спорт	Fair Play, ответственность спортсмена, профилактика допинга	в течение года
9	Командная культура	Взаимопомощь,	в течение года

№	Направление	Мероприятия	Срок
		наставничество, профилактика конфликтов	
10	Спортивно-массовая деятельность	Мастер-классы, дни здоровья, спортивные праздники	по календарному плану

Приложение № 3

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

Этап	Мероприятие	Срок / периодичность
НП	Беседа «Честный спорт и спортивные ценности»	сентябрь
НП	Основные понятия допинга и ответственность спортсмена	ноябрь
НП	Безопасное применение лекарственных средств	февраль
НП	Возрастной образовательный курс РУСАДА	ежегодно
УТЭ	Нарушения антидопинговых правил и ответственность	сентябрь
УТЭ	Запрещённый список, лекарственные средства, терапевтическое использование	ноябрь
УТЭ	Риски БАД и спортивного питания	январь
УТЭ	Процедура допинг-контроля	март
УТЭ	Актуальный антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно
ССМ/ВССМ	Изменения Запрещённого списка	начало года
ССМ/ВССМ	Терапевтическое использование и проверка лекарств	не реже 1 раза в год
ССМ/ВССМ	ADAMS — для спортсменов, на которых распространяется требование	по необходимости
Все этапы	Индивидуальное информирование при изменении требований	по мере изменений

Приложение № 4

План инструкторской и судейской практики

На НП отдельный процент инструкторской и судейской практики не устанавливается.

Этап	Содержание	Форма	Периодичность	Объём
УТЭ до 3 лет	Терминология и структура занятия; подготовка инвентаря; помощь при разминке; основные обязанности судей; хронометраж	практические задания под контролем тренера	в течение года	1–3%
УТЭ свыше 3 лет	Фрагмент конспекта; проведение части разминки/ОФП; судейские жесты; функции секундометриста/секретаря	индивидуальная и групповая практика	не реже 1 раза в квартал	2–4%
ССМ	Проведение частей занятия; помощь в контрольных мероприятиях; анализ	практика под контролем	в течение года	2–4%

Этап	Содержание	Форма	Периодичность	Объём
	правил; функции судьи/секретаря на внутренних мероприятиях			
ВСМ	Подготовка фрагмента занятия; наставничество; анализ судейства; участие в организации и судействе при наличии допуска	индивидуальная практика	по индивидуальному плану	2–4%

Практика проводится исключительно в образовательных целях и не подменяет профессиональную деятельность.

Приложение № 5

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Примечание. Медицинские мероприятия организуются по действующему на дату их проведения порядку: до 31.08.2026 — в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н; с 01.09.2026 — в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н. Периодичность и объём мероприятий, прямо установленные ФССП по виду спорта «бокс», сохраняются в пределах требований законодательства.

Этап	Мероприятие	Периодичность	Ответственные / контроль
НП	Профилактический медицинский осмотр с учётом диспансеризации	не менее 1 раза в год	медицинская организация; заключение
УТЭ	Профилактический осмотр с учётом углублённого обследования	1 раз в полгода	медицинская организация
ССМ	Углублённое обследование и контроль допуска	1 раз в полгода и по необходимости	медицинская организация
ВСМ	Углублённое обследование и динамический контроль	1 раз в полгода и по индивидуальному плану	медицинская организация / врач
Все этапы	Контроль самочувствия перед занятием	перед каждым занятием	тренер-преподаватель
Все этапы	Контроль признаков переутомления и травм	постоянно	тренер; при необходимости медработник
Все этапы	Гигиена, сон, режим, питьевой режим, питание	в течение года	тренер и медработник в пределах компетенции
УТЭ/ССМ/ВСМ	Оценка восстановления после интенсивных нагрузок	после интенсивных микроциклов и соревнований	тренер, медработник
ССМ/ВСМ	Активное восстановление, растяжка, разгрузочные занятия	по индивидуальному плану	тренер
ССМ/ВСМ	Массаж, физиотерапевтические и иные медицинские процедуры	по медицинским показаниям	медицинский работник
Все этапы	Контрольные и контрольно-переводные испытания	по плану аттестации	комиссия Организации

Лекарственные препараты и медицинские процедуры применяются только специалистами в пределах их компетенции и с соблюдением антидопинговых требований.

Приложение № 6

Учебно-тематический план

Этап	Тема	Период
НП	История возникновения и развития бокса	сентябрь
НП	Физическая культура и спорт	октябрь
НП	Гигиена спортсмена	ноябрь
НП	Безопасность	сентябрь и в течение года
НП	Режим дня, питание и восстановление	декабрь
НП	Основы правил бокса	январь–май
НП	Честный спорт и антидопинг	в течение года
УТЭ	Олимпийское движение	октябрь
УТЭ	Режим дня и рациональное питание	ноябрь
УТЭ	Физиологические основы тренировки	декабрь
УТЭ	Самоконтроль и дневник спортсмена	январь
УТЭ	Техника и тактика	в течение года
УТЭ	Психологическая подготовка	в течение года
УТЭ	Правила и антидопинговые требования	в течение года
ССМ	Профилактика травматизма и перетренированности	октябрь
ССМ	Индивидуальный план и анализ тренировки	ноябрь
ССМ	Психологическая подготовка	декабрь
ССМ	Анализ соревновательной деятельности	февраль–май
ВСМ	Современная система подготовки спортсмена высокого класса	сентябрь
ВСМ	Управление нагрузкой и восстановлением	октябрь–ноябрь
ВСМ	Анализ соперников и соревновательная стратегия	в течение года
ВСМ	Изменения правил, ЕВСК и антидопинговых требований	по мере актуализации

Приложение № 7

Контрольные и контрольно-переводные нормативы

7.1. Этап начальной подготовки

№	Упражнение	Ед.	Мальчики	Девочки
1.1	Бег 30 м (9 лет)	с	≤ 7,1	≤ 7,3
1.2	Смешанное передвижение 1000 м (9 лет)	мин, с	≤ 7.21	≤ 7.45
1.3	Отжимания (9 лет)	раз	≥ 5	≥ 4
1.4	Наклон вперёд (9 лет)	см	≥ +1	≥ +3
1.5	Челночный бег 3×10 м (9 лет)	с	≤ 10,5	≤ 10,8
1.6	Прыжок в длину с места (9 лет)	см	≥ 108	≥ 103
2.1	Бег 30 м (10–11 лет)	с	≤ 6,3	≤ 6,5
2.2	Бег 1000 м (10–11 лет)	мин, с	≤ 6.20	≤ 6.40
2.3	Отжимания (10–11 лет)	раз	≥ 10	≥ 5
2.4	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 2	—
2.5	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 7
2.6	Наклон вперёд	см	≥ +2	≥ +3
2.7	Челночный бег 3×10 м	с	≤ 9,7	≤ 10,1
2.8	Прыжок в длину с	см	≥ 128	≥ 118

№	Упражнение	Ед.	Мальчики	Девочки
	места			
3.1	Бег 60 м (12 лет)	с	$\leq 11,1$	$\leq 11,5$
3.2	Бег 1500 м (12 лет)	мин, с	≤ 8.30	≤ 9.10
3.3	Отжимания (12 лет)	раз	≥ 12	≥ 6
3.4	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 3	—
3.5	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 8
3.6	Наклон вперёд	см	$\geq +3$	$\geq +4$
3.7	Челночный бег 3×10 м	с	$\leq 9,2$	$\leq 9,6$
3.8	Прыжок в длину с места	см	≥ 147	≥ 132
4.1	Бросок набивного мяча 2 кг снизу-вперёд	м	≥ 7	≥ 6

7.2. Учебно-тренировочный этап

№	Упражнение	Ед.	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
1.1	Бег 60 м (12–13 лет)	с	$\leq 10,2$	$\leq 10,7$
1.2	Бег 1500 м	мин, с	≤ 7.55	≤ 8.15
1.3	Отжимания	раз	≥ 18	≥ 9
1.4	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 5	—
1.5	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 12
1.6	Наклон вперёд	см	$\geq +5$	$\geq +6$
1.7	Челночный бег 3×10 м	с	$\leq 8,5$	$\leq 8,9$
1.8	Прыжок в длину с места	см	≥ 162	≥ 147
2.1	Бег 60 м (14–15 лет)	с	$\leq 9,1$	$\leq 10,2$
2.2	Бег 2000 м	мин, с	≤ 9.27	≤ 11.27
2.3	Отжимания	раз	≥ 25	≥ 11
2.4	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 9	—
2.5	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 13
2.6	Наклон вперёд	см	$\geq +6$	$\geq +8$
2.7	Челночный бег 3×10 м	с	$\leq 7,7$	$\leq 8,7$
2.8	Прыжок в длину с места	см	≥ 193	≥ 162
2.9	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 40	≥ 35
3.1	Бег 100 м (16–17 лет)	с	$\leq 14,1$	$\leq 16,9$
3.2	Бег 2000 м	мин, с	—	≤ 11.10
3.3	Бег 3000 м	мин, с	≤ 14.10	—
3.4	Отжимания	раз	≥ 32	≥ 12
3.5	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 12	—
3.6	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 14
3.7	Наклон вперёд	см	$\geq +8$	$\geq +9$
3.8	Прыжок в длину с места	см	≥ 213	≥ 173
3.9	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 41	≥ 37
4.1	Челночный бег 10×10 м	с	$\leq 27,0$	$\leq 28,0$
4.2	Удары по мешку за 8 с	раз	≥ 26	≥ 23
4.3	Удары по мешку за 3 мин	раз	≥ 244	≥ 240

Квалификация: первый год — не устанавливается; второй и третий годы — юношеские разряды; свыше трёх лет — III, II и I спортивные разряды.

7.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнение	Ед.	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.1	Бег 60 м (14–15 лет)	с	≤ 8,1	≤ 9,5
1.2	Бег 2000 м	мин, с	≤ 8.00	≤ 9.55
1.3	Отжимания	раз	≥ 37	≥ 16
1.4	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 13	—
1.5	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 19
1.6	Наклон вперёд	см	≥ +11	≥ +15
1.7	Прыжок в длину с места	см	≥ 218	≥ 183
1.8	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 50	≥ 44
2.1	Бег 100 м (16–17 лет)	с	≤ 13,2	≤ 15,8
2.2	Бег 2000 м	мин, с	—	≤ 9.45
2.3	Бег 3000 м	мин, с	≤ 12.20	—
2.4	Отжимания	раз	≥ 43	≥ 17
2.5	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 15	—
2.6	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 20
2.7	Наклон вперёд	см	≥ +13	≥ +16
2.8	Прыжок в длину с места	см	≥ 235	≥ 188
2.9	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 51	≥ 45
3.1	Бег 100 м (18+)	с	≤ 13,2	≤ 15,8
3.2	Бег 2000 м	мин, с	—	≤ 9.40
3.3	Бег 3000 м	мин, с	≤ 12.20	—
3.4	Отжимания	раз	≥ 43	≥ 17
3.5	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 15	—
3.6	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 20
3.7	Наклон вперёд	см	≥ +13	≥ +16
3.8	Прыжок в длину с места	см	≥ 233	≥ 188
3.9	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 51	≥ 45
4.1	Челночный бег 10×10 м	с	≤ 25,0	≤ 25,5
4.2	Упор присев → упор лёжа → и.п.	раз	≥ 10	≥ 7
4.3	Выпрыгивание вверх из упора присев	раз	≥ 10	≥ 7
4.4	Удары по мешку за 8 с	раз	≥ 26	≥ 24
4.5	Удары по мешку за 3 мин	раз	≥ 303	≥ 297

Требуемая спортивная квалификация — КМС.

7.4. Этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	Ед.	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.1	Бег 100 м (16–17 лет)	с	≤ 13,2	≤ 15,8
1.2	Бег 2000 м	мин, с	—	≤ 9.45
1.3	Бег 3000 м	мин, с	≤ 12.20	—

№	Упражнение	Ед.	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.4	Отжимания	раз	≥ 43	≥ 17
1.5	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 15	—
1.6	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 20
1.7	Наклон вперёд	см	$\geq +13$	$\geq +16$
1.8	Прыжок в длину с места	см	≥ 235	≥ 188
1.9	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 51	≥ 45
2.1	Бег 100 м (18+)	с	$\leq 13,2$	$\leq 15,8$
2.2	Бег 2000 м	мин, с	—	≤ 9.40
2.3	Бег 3000 м	мин, с	≤ 12.00	—
2.4	Отжимания	раз	≥ 43	≥ 17
2.5	Подтягивание на высокой перекладине	раз	≥ 15	—
2.6	Подтягивание из виса лёжа	раз	—	≥ 20
2.7	Наклон вперёд	см	$\geq +13$	$\geq +16$
2.8	Прыжок в длину с места	см	≥ 233	≥ 188
2.9	Поднимание туловища за 1 мин	раз	≥ 51	≥ 45
3.1	Челночный бег 10×10 м	с	$\leq 24,0$	$\leq 25,0$
3.2	Упор присев → упор лёжа → и.п.	раз	≥ 10	≥ 7
3.3	Выпрыгивание вверх из упора присев	раз	≥ 10	≥ 7
3.4	Удары по мешку за 8 с	раз	≥ 32	≥ 30
3.5	Удары по мешку за 3 мин	раз	≥ 321	≥ 315

Требуемая спортивная квалификация — мастер спорта России.

Приложение № 8

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Ед.	Расчётная единица	Кол-во
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
2	Весы электронные до 150 кг	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
3	Гонг боксёрский электронный	шт.	на Организацию	1
4	Груша боксёрская на резиновых растяжках	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
5	Груша боксёрская насыпная (набивная)	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
6	Груша боксёрская пневматическая	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
7	Канат спортивный	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
8	Лапы боксёрские	пар	на тренировочный спортивный зал	3
9	Лестница координационная 0,5 × 6 м	шт.	на тренировочный спортивный зал	2
10	Мат гимнастический	шт.	на тренировочный	2

№	Наименование	Ед.	Расчётная единица	Кол-во
			спортивный зал	
11	Мат-протектор настенный 2 × 1 м	шт.	на тренировочный спортивный зал	10
12	Мешок боксёрский 110 см	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
13	Мешок боксёрский 130 см	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
14	Мешок боксёрский 150 см	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
15	Мешок электронный	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
16	Мяч баскетбольный	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
17	Мяч волейбольный	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
18	Мяч набивной (медицинбол) 1–10 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19	Мяч теннисный	шт.	на тренировочный спортивный зал	10
20	Мяч футбольный	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
21	Насос универсальный с иглой	шт.	на Организацию	1
22	Бодибар 1–6 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23	Перекладина навесная универсальная	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
24	Платформа для груши пневматической	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
25	Подвесная система для набивной груши	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26	Подвесная система для боксёрских мешков	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27	Подушка боксёрская настенная	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
28	Подушка боксёрская настенная для апперкотов	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
29	Полусфера гимнастическая	шт.	на тренировочный спортивный зал	2
30	Ринг боксёрский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31	Секундомер электронный	шт.	на тренера- преподавателя	1
32	Силовой тренажёр (кроссовер)	шт.	на тренажёрный зал	1
33	Скакалка гимнастическая	шт.	на тренера- преподавателя	10
34	Скамейка гимнастическая	шт.	на тренировочный спортивный зал	4
35	Стенка гимнастическая	шт.	на тренировочный спортивный зал	2
36	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажёрный зал	1
37	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38	Часы информационные	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
39	Штанга тренировочная наборная 100 кг	комплект	на тренажёрный зал	1
40	Эспандер ленточный	шт.	на тренировочный спортивный зал	10
41	Эспандер ручной	шт.	на тренировочный	10

№	Наименование	Ед.	Расчётная единица	Кол-во
			спортивный зал	

Приложение № 9

Обеспечение спортивной экипировкой

9.1. Экипировка общего пользования

№	Наименование	Ед.	Количество
1	Перчатки боксёрские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксёрские соревновательные, 10 унций	пар	12
3	Перчатки боксёрские соревновательные, 12 унций	пар	12
4	Перчатки боксёрские тренировочные, 14 унций	пар	15
5	Перчатки боксёрские тренировочные, 16 унций	пар	15
6	Шлем боксёрский	шт.	30

9.2. Экипировка индивидуального пользования

Экипировка	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Бинт эластичный	—	1 шт. / 0,5 года	2 шт. / 0,5 года	2 шт. / 0,5 года
Боксёрки	—	1 пара / 1 год	1 пара / 1 год	2 пары / 0,5 года
Костюм спортивный	—	1 / 1 год	1 / 1 год	1 / 1 год
Майка боксёрская	—	2 / 1 год	2 / 0,5 года	2 / 0,5 года
Перчатки снарядные	—	1 пара / 1 год	1 пара / 0,5 года	2 пары / 0,5 года
Перчатки боксёрские	—	1 пара / 1 год	1 пара / 0,5 года	1 пара / 0,5 года
Капа	—	1 / 1 год	2 / 1 год	2 / 1 год
Протектор нагрудный женский	—	1 / 1 год	2 / 1 год	2 / 1 год
Протектор паховый	—	1 / 1 год	2 / 1 год	2 / 1 год
Трусы боксёрские	—	1 / 1 год	1 / 0,5 года	1 / 0,5 года
Шлем боксёрский	—	1 / 1 год	1 / 1 год	1 / 1 год
Юбка боксёрская	—	1 / 1 год	1 / 0,5 года	1 / 0,5 года

Приложение № 10

Рекомендуемая форма индивидуального учебно-тренировочного плана

Раздел	Содержание / заполняемые сведения
Обучающийся	Ф.И.О., дата рождения, спортивная квалификация, этап подготовки
Период планирования	год / макроцикл / мезоцикл
Главные соревнования	наименование, сроки, целевой результат
Текущее состояние	результаты контроля, сильные стороны, дефициты
Цели периода	физические, технические, тактические, психологические
План нагрузки	недельный и месячный объём, интенсивность, восстановление
Технико-тактические задачи	индивидуальная модель боя, приоритетные действия
Соревновательная подготовка	контрольные и основные соревнования
Медико-восстановительное сопровождение	обследования и восстановительные мероприятия
Контрольные точки	даты тестирования, критерии оценки
Корректировка	изменения по результатам контроля