

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ВЕРТИКАЛЬ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ**

«Рекомендовано»
Педагогическим советом
ГБУ ЦССВ «Вертикаль»
Протокол № 3
«14» мая 2026 г.



«Утверждаю» 
Директор ГБУ ЦССВ «Вертикаль»
О.Н. Мельникова
«10» июня 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивная секция
«Бокс» (младшая возрастная группа)
на 2026 – 2027 учебный год**

Направленность	художественная
Уровень программы:	ознакомительный
Возраст обучающихся:	7 – 11 лет
Срок реализации:	1 год

Разработчик программы:
Варданын Сурен Варданович
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2026 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Актуальность и целесообразность программы
 - 1.2 Новизна программы
 - 1.3 Направленность программы
 - 1.4 Цели и задачи программы
 - 1.5 Планируемые результаты программы
 - 1.6 Краткая характеристика целевой группы обучающихся
 - 1.7 Срок реализации программы и её объем
 - 1.8 Форма обучения
 - 1.9 Режим занятий, особенности организации учебного процесса
 - 1.10 Формы проведения итогов реализации программы
2. Содержание программы
 - 2.1 Учебно-методический план
 - 2.2 Календарный учебный план
3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение
 - 3.1 Формы, методы и технологии
 - 3.2 Формы контроля
 - 3.3 Критерии оценки
 - 3.4 Материально-технического обеспечение программы
4. Список литературы.

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность и целесообразность программы

В настоящее время актуальным является укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, способствующих гармоничному физическому развитию и повышению физической и умственной работоспособности обучающихся.

1.2 Новизна программы

Новизна данной программы состоит в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

1.3 Направленность программы

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения занимающегося во время тренировочных занятий. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Общеразвивающая программа "Бокс" по направленности является *физкультурно-спортивной*; по функциональному назначению – *специальной*; по форме организации – *групповой*.

1.4 Цели и задачи программы

Целью программы, разработанной с учетом возрастной специфики группы, является:

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом,
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям боксом,
- обеспечение всестороннего физического развития,
- овладение основами техники и тактики бокса,
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня.

Основные задачи:

обучающие

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию,
- изучение и совершенствование технико-тактических действий бокса и расширение знаний об избранном виде спорта,
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями,

- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях боксом,

развивающие

- развитие личности,
- укрепление сердечно-сосудистой системы и связочного аппарата,
- совершенствование базовых технических и тактических действий в боксе,

воспитательные

- воспитание интеллектуальных, волевых, нравственных качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе,
- содействие самовоспитанию и повышению организованности занимающихся боксом,
- воспитание спортивной этики (честный бой, уважение соперника, судей, соблюдение правил), дисциплины и ответственности.

1.5 Планируемые результаты программы

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты:

результаты теоретической подготовки

- знание правил и норм поведения при занятиях боксом.
- знание контрольных упражнений и техники их выполнения.
- высокий уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и здорового образа жизни,

результаты практической подготовки

- положительная динамика показателей развития физических качеств и специальных умений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

1.6 Краткая характеристика целевой группы обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 7-11 лет.

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения. Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и

признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

1.7 Срок реализации программы и её объем

Срок реализации программы 1 год. Общий объем __ часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 мин.

1.8 Форма обучения

По количеству детей, участвующих в занятии: групповые. По форме организации учебной деятельности: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д. По дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической и физической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, контроля знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

1.9 Режим занятий, особенности организации учебного процесса

Основным условием успешного прохождения и выполнения программы является высокий уровень мотивации и заинтересованности обучаемого контингента, что достигается предварительным тестированием и отбором.

Основные средства: - подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; - введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный. Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю

физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

1.10 Формы проведения итогов реализации программы

По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающемуся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах, соблюдать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

2. Содержание программы

2.1 Учебно-методический план

Наименование тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Тема 1. Теоретическая подготовка		6
	Инструктаж по технике безопасности. Ведущая роль бокса в спортивной подготовке.	2
	История бокса. Теория и методика бокса. Правила соревнований. Гигиена при занятиях боксом.	4

Тема 2. Технико- тактическая подготовка		50
	Стойки, дистанции, передвижения. ОФП.	2
	Удары прямые одиночные. ОФП. СФП	2
	Удары боковые одиночные. ОФП. СФП	2
	Удары снизу одиночные. ОФП. СФП	2
	Отработка серийных ударов с дальней дистанции с использованием скачков (прыжков), одноимённых и разноимённых шагов.	2
	Отработка серийных ударов на ближней дистанции с использованием скачков (прыжков), одноимённых и разноимённых шагов.	4
	Защиты от ударов: подставки, отскок (оттяжка), уклон (отклон), нырок, сайд степ. ОРУ. ОФП.	4
	Защиты от прямых ударов с последующей ответной контратакой. ОРУ. ОФП.	4
	Защиты от боковых ударов с последующей ответной контратакой. ОРУ. ОФП.	2
	Защиты от ударов снизу с последующей ответной контратакой. ОРУ. СФП.	4
	Передвижения, удары и защиты на дальней дистанции. ОРУ. СФП.	4
	Передвижения, удары и защиты на ближней дистанции. ОРУ. СФП.	2
	Отработка встречных ударов в корпус и в голову. СФП.	2
	Ответная контратака после выполнения защитных действий. ОФП.	4
	Работа на отходе как средство против атакующей манеры противника. ОФП.	4
	Учебные бои по заданию. ОФП. СФП	4
Тема 3. Итоговый контроль		16
	Учебные и тренировочные бои. Контроль освоения передвижений, ударов и защит.	8
	Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке.	8
	Подведение итогов.	
ИТОГО		72

2.2 Календарный учебный план

№	месяц	число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			теория	2	Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	Спортивный зал	устн. опрос
2.	сентябрь			комплексное	2	Исторические аспекты развития бокса в России. ОФП	Спортивный зал	устн. опрос
3.	сентябрь			комплексное	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, ОФП.	Спортивный зал	тестирован.
4.	сентябрь			комплексное	2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
5.	сентябрь			комплексное	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
6.	сентябрь			практика	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Спортивный зал	конт.норм.
7.	сентябрь			практика	2	Основные положения боксера этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	

8.	сентябрь			практика	2	Основные положения боксера этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
9.	октябрь			практика	2	Прямой левой в голову и защита от него этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
10.	октябрь			практика	2	Прямой левой в голову и защита от него этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
11.	октябрь			практика	2	Прямой правой в голову и защита от него этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
12.	октябрь			практика	2	Прямой правой в голову и защита от него этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
13.	октябрь			практика	2	Прямой левой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
14.	октябрь			практика	2	Прямой левой в туловище и защита от него этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
15.	октябрь			практика	2	Прямой правой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
16.	октябрь			практика	2	Прямой правой в туловище и защита от него этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
17.	ноябрь			практика	2	Прямые двойные удары: левой правой	Спортивный зал	

						в голову этап освоения, ОФП.		
18.	ноябрь			практика	2	Прямые двойные удары: левой правой в голову этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
19.	ноябрь			практика	2	Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
20.	ноябрь			практика	2	Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
21.	ноябрь			практика	2	Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
22.	ноябрь			практика	2	Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
23.	ноябрь			практика	2	Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
24.	ноябрь			практика	2	Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап закрепления, СФП.	Спортивный зал	
25.	декабрь			практика	2	Серии из прямых ударов этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	

26.	декабрь			комплексное	2	Серии из прямых ударов этап закрепления, ОФП. Правила соревнований.	Спортивный зал	устн. опрос
27.	декабрь			практика	2	Прямые контрудары этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
28.	декабрь			практика	2	Прямые контрудары этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
29.	декабрь			практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
30.	декабрь			практика	2	Совершенствование одиночных прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
31.	декабрь			практика	2	Совершенствование одиночных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
32.	декабрь			практика	2	Совершенствование двойных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
33.	январь			практика	2	Совершенствование двойных прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
34.	январь			практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
35.	январь			практика	2	Совершенствование серий из прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
36.	январь			практика	2	Совершенствование серий из прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
37.	январь			практика	2	Сдача нормативов по физической и	Спортивный зал	конт.норм

						технической подготовке.		
38.	январь			практика	2	Тактическая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	
39.	январь			комплексное	2	ОФП (Спортивные игры). Техника безопасности.	Спортивный зал	устн. опрос
40.	январь			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
41.	февраль			практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
42.	февраль			практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
43.	февраль			практика	2	Спарринг, СФП.	Спортивный зал	
44.	февраль			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
45.	февраль			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
46.	февраль			практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
47.	февраль			практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
48.	февраль			практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
49.	март			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
50.	март			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	

51.	март			практика	2	Спарринг, СФП.	Спортивный зал	
52.	март			практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
53.	март			практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
54.	март			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
55.	март			комплексное	2	Правила соревнований, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
56.	март			практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнов.
57.	апрель			практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
58.	апрель			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
59.	апрель			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
60.	апрель			практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
61.	апрель			практика	2	Спарринг, СФП.	Спортивный зал	
62.	апрель			практика	2	ОФП (Кросс).	Спортивный зал	
63.	апрель			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
64.	апрель			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	

65.	май			практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
66.	май			практика	2	Вольно-условный бой, СФП.	Спортивный зал	
67.	май			практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнов.
68.	май			практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнов.
69.	май			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
70.	май			практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
71.	май			практика	2	Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	Спортивный зал	конт.норм
72.	май			практика	2	ОФП (Спортивные игры).	Спортивный зал	

3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение

3.1 Формы, методы и технологии

- Правила поведения и техника безопасности при занятиях боксом в спортивном зале.
- Бокс – один из наиболее популярных, интересных и сложных видов спорта.
- Бокс развивает силу, ловкость, выносливость, способность быстро и точно мыслить, принять решение в доли секунды.
- История Бокса:

Первое изображение кулачного боя было сделано в шумерской пещере в третьем тысячелетии до н. э., а древнеегипетский рельеф второго тысячелетия до н. э. запечатлил уже не только кулачных бойцов, но и зрителей. Но оба бойца дерутся голыми руками. Кулачные бои также описывались в древних индийских текстах: в Ведах, Рамаянах, Махабхарате.

Свидетельства существования доисторического бокса были найдены и во время раскопок в городах Мохенджо-Даро и Хараппа.

Первые находки, подтверждающие боксирование в перчатках (или в их эквиваленте), предназначенном для снижения травматизма, датированы 1500—900 годами до нашей эры на Крите и в горах Сардинии (2000—1000 до нашей эры).

В 688 году до н. э. бокс был впервые включён в программу 23-х античных Олимпийских игр. Принято считать, что создателем правил кулачных поединков, известных в то время как пугме (pugme), был Геракл. Существует легенда, что спартанцы перед тем, как научиться владеть мечом и щитом, также проходили школу бокса.

В 1904 году бокс стал Олимпийским видом спорта, а с 1920 года постоянным участником Олимпиад.

Запрещённые приёмы:

- удар ниже пояса;
- удар (или опасное движение) головой;
- удар по затылку;
- удар по почкам;
- удар в спину;
- удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой);
- захват (головы, руки, перчатки, туловища);
- захват с нанесением удара;
- нажим рукой на лицо соперника;
- повороты спиной к противнику;
- толкание противника;
- использование канатов для нанесения удара;
- хватание канатов.

- Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Теория тесно связана с практическими действиями.

3.2 Формы контроля

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

преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

3.3 Критерии оценки

Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 - 11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132

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

3.4 Материально-технического обеспечение программы

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Мягкое покрытие с покрышкой –боксерский ринг.
2. Специальные средства:
боксерские мешки.
3. Групповой спортивный инвентарь:
скакалки гимнастические; гантели легкие для отработки ударов, мячи набивные, гимнастические канаты.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4. Список литературы.

1. Приказ Минспорта России от 04.12.2025 № 1076 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.01.2026 № 84998).
2. Качурин А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие - М.: МИИТ, 2022. - 276 с.
3. Булычев А.И., "БОКС: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими)", Москва, издательство "Физкультура и спорт", 1965 г., 200 стр.
4. Рашид Камалетдинов, «Его величество – Удар», год издания - 1999. Издательство Терра-Книжный клуб, 80 стр.
5. Клещев, В. Н., Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах. Учебное пособие - М.: Физическая культура, 2012 г. - 104с.

6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.

7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера/М.: Физкультура и спорт, 1970. -110с.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

Интернет-сайты:

1. Федерация Бокса России. Форма доступа: www.rusboxing.ru.