МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Регистрационный № 87965
от "25" августа 2026.

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
## (МИНСПОРТ РОССИИ)

# ПРИКАЗ

«16» июля 2026 г. г. Москва № 612

**Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

В соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пунктом 1 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 268 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18.04.2024, регистрационный № 77921).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕНА
приказом Минспорта России
от «16» июля 2026 г. № 612

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

УТВЕРЖДАЮ

_____
наименование должности руководителя организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

_____
фамилия, имя, отчество (при наличии) (подпись)
_____ 20__ г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «_____»**
(указывается наименование вида спорта)

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «_____» (далее – Программа)
(указывается наименование вида спорта)
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке _____ с учетом совокупности
(указывается наименование спортивной дисциплины)
минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076[1] (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки _____.
(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

4. Объем Программы _____.
(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

[1] Зарегистрирован Минюстом России 20.01.2026, регистрационный № 84998.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: учебно-тренировочные занятия _____;

(указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные)

учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам _____;

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

спортивные соревнования _____;

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

_____.

(указываются иные виды (формы) обучения)

6. Годовой учебно-тренировочный план _____

(указывается с учетом пункта 14 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс») (далее – Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики _____.

(указываются по этапам спортивной подготовки)

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств _____.

(указываются по этапам и годам спортивной подготовки)

## III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений № 6 – № 9 к ФССП и тесты)

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки _____.

(указывается с учетом приложений № 7 – № 9 к ФССП)

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость».

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

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин вида спорта «бокс» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс»);

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «кулачный бой», «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин вида спорта «бокс» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс»);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для спортивных дисциплин вида спорта «бокс» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» для спортивных дисциплин вида спорта «бокс» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс»);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «удар на силу», «удар на скорость», «интерактивный бокс».

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки _____.

(указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

14. Учебно-тематический план _____

(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «_____» относятся _____.

(указывается наименование вида спорта, спортивной дисциплины)

(указываются с учетом главы V ФССП)

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы _____.

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 13 и приложений № 10 – № 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки, а также иное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, приобретаемые по согласованию с учредителем)

17. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками _____;

(указывается с учетом подпункта 12.2 пункта 12 ФССП)

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации _____;

(указывается с учетом подпункта 12.1 пункта 12 ФССП)

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы _____.

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Приложение № 1
к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России
от «16» июля 2026 г. № 612

(рекомендуемый образец)

## Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | | | | | | |
| 5. | Тактическая подготовка | | | | | | |
| 6. | Теоретическая подготовка | | | | | | |
| 7. | Психологическая подготовка | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | | | | | |
| 9. | Инструкторская практика | | | | | | |
| 10. | Судейская практика | | | | | | |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | | | | | |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | | | | | |
| Общее количество часов в год | | | | | | | |

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «16» июня 2026 г. № 612

(рекомендуемый образец)

## Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>… | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>формирование навыков наставничества;<br>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>формирование склонности к педагогической работе;<br>… | В течение года |
| 1.3. | … | … | … |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>… | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>… | В течение года |
| 2.3. | … | … | … |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;<br>… | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>… | |
| 3.3. | … | … | … |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>мотивацию к формированию культуры спортивного поведения;<br>воспитание толерантности и взаимоуважения;<br>правомерное поведение зрителей;<br>расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>… | В течение года |
| 4.2. | … | … | … |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | … | … |

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденной приказом
Минспорта России
от «16» июля 2026 г. № 612

(рекомендуемый образец)

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | … | … | … |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | … | … | … |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | … | … | … |

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденной приказом
Минспорта России
от «16» июля 2026 г. № 612

(рекомендуемый образец)

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований. |
| | Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта. |
| | Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь – май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | … | … | … |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технической и тактической подготовки | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь – апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь – май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Правила вида спорта | декабрь – май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | … | … | … |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность) | октябрь | Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований. |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | февраль – май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | … | … | … |