

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Янтарь»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШОР «Янтарь»
протокол № 01 от
«12» марта 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР
«Янтарь»
_____ М.А. Рыбакова
«_____» _____ 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта « Бокс»
(срок реализации 1 год)

Программу составили:
инструктор-методист: Тимофеева Е.В.
тренеры-преподаватели отделения бокса:
Д.Г. Никулин, К.В. Гаптрофеев,
Р.Д. Никулин, Р.Р. Гафуров

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	4
2 Годовой учебный (тренировочный) план	8
2.1 Организация образовательной деятельности.....	8
2.2 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.....	9
3 Методическая часть.....	12
3.1 Теоретическая и психологическая подготовка.....	12
3.2 Общая и специальная физическая подготовка	14
3.3 Техничко-тактическая подготовка.....	18
3.4 Соревновательная подготовка.....	21
3.5 Методическое обеспечение программы.....	21
4 Система контроля и зачетные требования.....	23
4.1 Контрольно-переводные нормативы.....	23
4.2 Медицинское обследование	28
5 Перечень информационного обеспечения.....	28
Приложение 1	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» – образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях Муниципального бюджетного учреждения ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Янтарь» (далее – МБУДО СШОР «Янтарь»).

Настоящая программа разработана в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 декабря 2024 года № 3610-р;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий

единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- формирование знаний об истории развития бокса;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятиях по боксу и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по боксу;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель. Количество занятий в неделю – 3 раза. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

- В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- В области вида спорта «бокс» учащийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

- В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

- В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических действий по боксу согласно возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Срок реализации программы составляет 1 год обучения.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- соревнования;

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- медицинский контроль.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН

2.1. Организация образовательной деятельности

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 до 22 лет в соответствии с приказом директора МБУДО СШОР «Янтарь» на основании медицинского допуска к занятиям, заявления тренера-преподавателя и заявления от родителей; желающие заниматься боксом, не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся;

- посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп в отделении бокса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Особенности формирования учебных групп в отделении бокса МБУДО СШОР «Янтарь» и определение максимального объема недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное количество учащихся в группах	Максимальное количество учащихся в группах	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки и (академических часов в неделю)	Коэффициент оплаты за одного учащегося	Требования к общей физической, специальной физической и спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	9-12 лет	12	20	6 часов	0,022	Без разряда Контрольные нормативы Допуск врача
	13-15 лет					
	16 лет и старше					

2.2. Планирование и учет учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий (Таблица 2).

Таблица 2 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6

Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276

Таблица 3 – Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Этап подготовки		
	спортивно-оздоровительный		
	9-12 лет	13-15 лет	16 лет и старше
Теоретическая и психологическая подготовка	12	12	11
Общая физическая подготовка	148	118	84
Специальная физическая подготовка	54	74	87
Техническо-тактическая подготовка	50	60	70
Соревнования	4	4	8
Контрольно-переводные нормативы	4	4	8
Медицинское обследование	4	4	8
Итого	276		

Таблица 4 – Годовой план распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах (6 часов) (9-12 лет)

Содержание занятий	месяцы											Итого	Соотношение объёмов
	Учебные часы на 46 недель												
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12		
Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	4
Общая физическая подготовка	15	12	14	14	13	13	13	13	13	14	14	148	54
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	54	20
Техническо- тактическая подготовка	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	50	18
Соревнования		2									2	4	1
Контрольно- переводные нормативы						2			2			4	1,5
Медицинское				2					2			4	1,5

обследование													
Итого	26	25	25	27	24	24	22	24	28	25	26	276	100

Таблица 5 – Годовой план распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах (6 часов) (13-15 лет)

Содержание занятий	месяцы											Итог о	Соотношение объёмов
	Учебные часы на 46 недель												
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12		
Теоретическая и психологическа я подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	4
Общая физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	11	11	12	11	118	43
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	74	27
Техническо- тактическая подготовка	6	6	6	6	6	4	4	5	6	6	5	60	22
Соревнования		2									2	4	1
Контрольно- переводные нормативы						2			2			4	1,5
Медицинское обследование				2					2			4	1,5
Итого	25	27	25	26	24	23	21	24	29	25	27	276	100

Таблица 6 – Годовой план распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах (6 часов) (16 лет и старше)

Содержание занятий	месяцы											Итог о	Соотношение объёмов
	Учебные часы на 46 недель												
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12		

Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	4
Общая физическая подготовка	7	8	8	7	7	9	8	8	8	7	7	84	30
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	87	32
Техническо-тактическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	70	25
Соревнования		4									4	8	3
Контрольно-переводные нормативы						4			4			8	3
Медицинское обследование				4					4			8	3
Итого	23	28	24	27	22	27	23	23	31	22	26	276	100

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая и психологическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Необходимо ознакомить начинающих спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства должно проводиться непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Таблица 7 – Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура

		как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Гигиена боксеров, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4.	Зарождение и история развития бокса	История бокса
5.	Правила и организация соревнований по боксу.	Знакомство с основными правилами бокса
6.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
7.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей.

Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, вскрывает творческий потенциал, заставляет искать и находить интересные варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и всё необходимое для высокого результата.

Средства и методы психологической подготовки:

- психолого - педагогическое убеждение;
- социально-игровые;
- психофизиологические, дыхательные, психофармакологические;
- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал, повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе, к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции составляет 30-35 м, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений, использование в упражнениях различных предметов (набивные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке

подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры; челночный бег 3х10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением – весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) – 4-6 раз с большими интервалами отдыха, чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине учебно-тренировочного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод – непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время; минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств.

Силы:

Гимнастика – подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты:

Легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Гибкости:

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:

Легкая атлетика – челночный бег 3х10 м.

Гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры – эстафеты, игры.

Выносливости:

Легкая атлетика – кросс 800 м.

Плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч; круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом; перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; полет-кувырок. Стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывания мяча в парах.

Строевые упражнения:

Выполнение команд «направо», «налево», «кругом»; построение из колонны по одному в колонну по трое; размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики:

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках, у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками:

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа), с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной); перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты; упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с мячами:

Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Эти упражнения должны включаться в занятия занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И. п.: ладони за голову, локти вперёд - и разводя локти в сторону и выпрямляя спину, подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И. п.: руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох).

- И. п.: руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их, максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и с прогибом в грудной части (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

- И. п.: держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной - подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И. п.: лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч. Разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд. Лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища. Стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками – поднимание ног вверх - назад. Повороты туловища со штангой в руках. Стоя на небольшом возвышении подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т. п.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади

опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами.

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

Нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку. Одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах. Поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°. Нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, ведение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метра. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении

мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук. Изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом. Перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия. Свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

- передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычным и приставным), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т. е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево -

левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т. к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо. Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки). Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага. «Челночное» передвижение. Передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой, защиты подставкой правой ладони, отбивом правой рукой влево вниз, уклоном вправо, отходом назад, сайдстепом.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча, подставкой правой ладони, уклоном влево, уходом назад, сайдстепом влево.

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад.

Двойные прямые удары и защиты от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони, уходом назад;
 - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
 - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
 - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
- Двойные удары снизу и защиты от них.
Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них.
Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

3.4. Соревновательная подготовка

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.5. Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления

указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо, чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому воспитанию, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Контрольно-переводные нормативы

Целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 8 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (9-12 лет).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1 .	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2 .	Бег на 1000м	мин, сек	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

	(от уровня скамьи)					
1.5	Челночный бег	сек	не более		не более	
.	3*10м		9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее	
.	места толчком двумя		130	120	150	135
	ногами					
1.7	Метание мяча 150г	м	не менее		не менее	
.			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег на 60м	сек	не более		не более	
.			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500м	мин, сек	не более		не более	
.			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и	количеств	не менее		не менее	
.	разгибание рук в	о раз	13	7	18	9
	упоре лежа на полу					
2.4	Подтягивание из	количеств	не менее		не менее	
.	виса	о раз	3	-	4	-
	на высокой					
	перекладине					
2.5	Подтягивание из	количеств	не менее		не менее	
.	виса на низкой	о раз	-	9	-	11
	перекладине					
	90 см					
2.6	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	
.	положения стоя на		+3	+4	+5	+6
	гимнастической					
	скамье					
	(от уровня скамьи)					
2.7	Челночный бег	сек	не более		не более	
.	3*10м		9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее	
.	места толчком двумя		150	135	160	145
	ногами					
2.9	Метание мяча весом	м	не менее		не менее	
.	150 г		24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1	Исходное положение	м	не менее		не менее	
.	– стоя, ноги на		-	-	7	6
	ширине плеч,					
	согнуты в коленях.					
	Бросок набивного					
	мяча весом					
	2 кг снизу-вперед					

	двумя руками					
--	--------------	--	--	--	--	--

Таблица 9 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (13-15 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60м	сек	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000м	мин, сек	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3*10м	сек	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			34	21

Таблица 10 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (16 лет и старше)

3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100м	сек	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000м	мин, сек	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000м	мин, сек	не более	
			14,30	-

3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3*10м	сек	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10*10м с высокого старта	сек	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
1.	Бег на 100м	сек	не более

			13,1	16,4
2.	Бег на 2000м	мин, сек	не более	
			-	10,50
3.	Бег на 3000м	мин, сек	не более	
			12,00	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			45	35
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
7.	Челночный бег 3*10м	сек	не более	
			7,1	8,2
8.	Прыжок в длину с мета толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			37	35
10.	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			-	17,30
11.	Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			22,00	-
12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	21
13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			37	-
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
1.	Бег челночный 10*10м с высокого старта	сек	не более	
			25,0	25,5
2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуть в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее	
			10	7
4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	кол-во раз	не менее	
			26	24
5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 1мин	кол-во раз	не менее	
6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая		

		программа
--	--	-----------

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии и.п.: ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Количество ударов по мешку за 8 сек проводится в зале бокса.

4.2. Медицинское обследование

Один раз в год все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно - профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под ред. А. О. Акопян и др. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт. – 2009. – С.72

2. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. – М. – 2008.

3. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России. – 2013.

4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС. – 2006.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ». – 2004.

6. Санников В. А. Теоретическая подготовка боксера: Учеб. пособие. – Воронеж. – 2003.

7. Санников В. А., Абаджян В. А. Техническая подготовка боксера: Учебное пособие боксера: Учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК. – 2002. – С.72.

8. Современная система подготовки боксёров/ Под. ред. В.И. Филимонов. – М. – 2009.

9. Спортивные единоборства и боевые искусства в XXI веке // Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств/Под ред. проф. Б. А. Подливаева. – М.: Академ Пресс. – 2001. – С.121.

10. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН». – 2000. – С.432.

11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН. – 2007.

12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М. – 2009.

13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия». – 2001. – С.408.

14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон». – 2002.

Список интернет ресурсов:

1. allboxing.ru

2. www.boxing-fbr.ru

3. boxing.ru

4. <http://www.minsport.gov.ru/>

Приложение 1

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

1. Комплекты спортивного снаряжения по виду спорта: боксёрские шлемы, перчатки боксёрские, бокс-бинты, боксёрки, униформа для бокса, защита (каппа), бандажи;
2. Мешки боксёрские;
3. Груши боксёрские;
4. Перчатки тренерские (лапы);
5. Штанга и набор дисков;
6. Скакалки;
7. Набивные мячи;
8. Груша пневматическая;
9. Гантели;
10. Маты гимнастические;
11. Силовой тренажёр;
12. Свисток;
13. Секундомер;
14. Видеоматериал о технических приёмах бокса;
15. Фотоматериал об основных приёмах в боксе;
16. Раздаточный материал для родителей:
 - правила поведения на учебных занятиях по боксу;
 - экипировка и спортивный инвентарь боксёра;
 - экипировка боксёра на соревнованиях;
 - боксёр в спортивно-оздоровительном лагере (одежда, обувь, купание в открытом водоёме, режим дня).
17. Правила соревнований по боксу.
18. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу (инструкция).