Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Апатиты
Спортивная школа «Олимп»
(МАУДО СШ «Олимп»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МАУДО СШ «Олимп»

«01» сентября 2023 года
протокол №___1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ «Олимп»

_____/ И.А.Кондратьев/
от «01» сентября 2023 года
Пр. № 41/0-3 от 01.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ по виду спорта «БОКС»

срок реализации 3 года
Возраст обучающихся: от 6 лет

Составители программы:
Инструктор-методист
Циюс Александра Эдуардовна;

Тренеры-преподаватели:
Пимкин Олег Васильевич,
Федоров Сергей Викторович

г. Апатиты,
2023

Содержание программы

1.	Пояснительная записка……..…….....	3
1.1.	Нормативные основы разработки ……..….	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность Программы....……...	3
1.3.	Цель и задачи Программы……	4
1.4.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы……..	4
1.5.	Условия комплектования групп……...……..	5
1.6.	Ценностные ориентиры ….……..…….....	6
1.7.	Планируемые результаты ...…….	6
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы …..….	7
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса ……..…….....	7
2.2.	Содержание программы ……...……..…….....	9
2.2.1.	Особенности годичного цикла подготовки…….....	10
2.2.2.	План – график распределения учебных часов……...……	11
2.2.3.	Формы аттестации обучающихся …….……..…….....	12
2.3.	Программный материал ..……	12
2.3.1.	Теоретическая подготовка. ...……...……...……	12
2.3.2.	Общая физическая подготовка ….……..…….....	13
2.3.3.	Специальная физическая подготовка …….....	15
2.3.4.	Техническая подготовка ……..……	17
2.3.5.	Тактическая подготовка ……...…...……	18
2.3.6.	Контрольные упражнения и соревнования…….....	18
2.4.	Психологическая подготовка……...	18
2.5.	Воспитательная работа…….....	19
2.6.	Система контроля и зачетные требования. Система оценки…….....	20
2.6.1.	Педагогический и врачебный контроль……..	20
2.6.2.	Контрольно-тестовые требования……..…….……	20
2.7.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ «Олимп»..	22
2.8.	Кадровое обеспечение программы……..……	22
3.	Информационно-методические условия реализации Программы……. ….	22
3.1.	Интернет-ресурсы……..……...	22
3.2.	Список литературы……...…….....	22

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении бокса МАУДО СШ «Олимп»».

1.1. Нормативные основы разработки

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по боксу МАУДО СШ «Олимп» (далее Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Апатиты «Спортивная школа «Олимп» - (далее Учреждение);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва - Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. -Издательство: Советский спорт, 2012г.
6. Других правовых актов в области образования и спорта.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Вид спорта «Бокс» развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены

первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920 г. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат Мира. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов- соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта. Бокс уже несколько сотен лет занимает одно из ведущих мест в списке единоборств. Родители отдают ему предпочтение благодаря тому, что борьба воспитывает силу воли, дисциплину, уверенность в себе.

Педагогическая целесообразность Программы. Существенно образовательное значение бокса. Программа направлена на формирование физических качеств обучающихся, пробуждение их интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, решая тем самым проблему занятости их свободного времени. Программа по боксу для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой боксерских приемов, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений; воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Бокс относится к ациклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие силы, выносливости и координации движений. Эти физическое качества считаются основными (наряду со скоростью движения) качествами боксеров. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Вместе с другими видами бокс является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Общеразвивающая программа по боксу предназначена для тренеров-преподавателей МАУДО СШ «Олимп» и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель: формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий боксом.

Задачи программы:

- проводить физическое воспитание обучающихся;
- обеспечивать физическое развитие личности;

– формировать двигательные умения и навыки, обеспечивать освоение доступных форм техники упражнений;

– вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;

– выявлять одаренных обучающихся, обеспечивать получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

1.4. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы

Срок реализации Программы: 3 года.

Годовой **объем Программы** определяется из расчета 42 учебных недель с сентября по июнь включительно и составляет 252 часа: из них 39 недель непосредственно в условиях Спортивной школы и 3 недели самостоятельно по индивидуальным планам тренера-преподавателя.

Занятия по боксу, не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим тренировочной работы является максимальным. Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей, обучающихся по программе, рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно- оздоровительном этапе – 2 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 45 минутам. **Режим работы** – три раза в неделю по два часа.

Форма обучения – очная.

1.5. Условия комплектования учебных групп

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься боксом.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 6 лет (школьники), не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача с допуском к занятиям боксом). Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Минимальный возраст зачисления на программу 6 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Учебный режим

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы нед./год)	Режим занятий (кол-во дней в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровите-льный	Весь период	6 лет	12-20	6/252	3	Прирост показателей ОФП и СФП

1.6. Ценностные ориентиры

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе групп ценностных направлений в аспекте реализации программы физкультурно-спортивной направленности:

– группа ценностей физической направленности;
– группа ценностей социально-психологической направленности;
– группа ценностей психической направленности;
– группа ценностей социокультурной направленности.

1.7. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

<u>в области теории и методики физической культуры и спорта:</u>

- история развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы **законодательства** в сфере физической культуры и спорта (правила бокса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу; **общероссийские антидопинговые правила**, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

<u>в области общей и специальной физической подготовки:</u>

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к боксу;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

<u>в области избранного вида спорта:</u>

– названия и термины элементов техники бокса;

– овладение основами техники и тактики боксера;

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных

соревнованиях;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области спортивного и специального оборудования:

– знания устройства спортивного оборудования и инвентаря в боксе;

– правила ухода за экипировкой и оборудованием и их хранение.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течение учебного года по учебному плану.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

– планирование учебно-тренировочного процесса;

– текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;

– обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая.

Основными формами занятий являются:

– групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;

– тренинг;

– индивидуальные тренировочные занятия: занятия по индивидуальным планам;

– самостоятельные тренировочные занятия: выполнение домашних заданий;

– контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

– участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

– проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Используются методы:

– словесный: объяснение, беседа, рассказ;

– наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

– практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Приемы реализации Программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

Концентрация – прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировочного занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время однии те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «бокс». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания

I Подготовительная II Основная III Заключительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная Направленность: тематическая или комплексная. Упражнения восстанавливающего характера	Для всех частейзанятия: – время; – количеств оповторений; – количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I.Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II.Основная часть

1. Упражнения на быстроту, силу и выносливость.
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III.Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новыхдвижений.

2.2. Содержание программы

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения, с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта бокс, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики бокса – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Объемы таких разделов, как освоение элементов других видов спорта, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий:

Виды подготовки	**Часы**
Теоретическая	30
Общая физическая	100
Специальная физическая	70
Техническая	19

Тактическая	19
Соревновательная	8
Контрольные испытания	6
Восстановительные мероприятия	
Воспитательная работа	
Психологическая подготовка	
ВСЕГО часов соревновательной и учебно-тренировочной нагрузки за 42 недели	252

2.2.1. Особенности годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на гармоничное развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и технико-тактическая подготовка. Особое внимание уделяется теоретическим занятиям.

Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных боксеров и формирование у них интереса к занятиям боксом, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки.

Учебный план подготовки юных боксеров - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики бокса, возрастных особенностей юных боксеров, основополагающих положений теории и методики бокса, а также с учетом модельных характеристик подготовленности боксеров высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики бокса, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки

2.2.2. План – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Теоретическая подготовка	30	3	4	4	2	4	4	3	3	3	
Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	100	10	11	11	10	11	6	7	9	11	14
Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	70	6	6	7	6	7	8	8	8	6	8
Техническая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
Тактическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
Соревновательная подготовка	8		2		2			2			2
Контрольные испытания	6	2			2					2	
Восстановительные мероприятия											
Воспитательная работа											
Психологическая подготовка											
Всего	252	26	26	26	26	26	22	24	26	26	24

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп

2.2.3. Формы аттестация обучающихся

При зачислении обучающихся входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период подготовки, обучающиеся два раза в год, проходят диагностику уровня физической и технико-тактической (далее – ТТП) подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает справку об освоении программы дополнительного образования.

2.3. Программный материал

2.3.1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время УТЗ и соревнований.

Вводная информация.

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Краткие исторические сведения о возникновении бокса. Бокс в России.

История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила вида спорта бокс. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятии боксом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Основы оказания первой медицинской помощи.

Вредные привычки и их профилактика.

Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника – спортсмена.

Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудования и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Тема	часы
1.	Вводное занятие.	2
2.	Краткие исторические сведения о возникновении бокса. Бокс в России	2
3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
4.	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта	3
5.	Основы здорового образа жизни	4
6.	Вредные привычки и их профилактика.	4
7.	Инвентарь для бокса, одежда и обувь.	5
8.	Краткая характеристика техники бокса. Соревнования по боксу.	8
9.	Итого	**30**

2.3.2. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и

занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

1. *Строевые упражнения* применяются в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения обучающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

2. *Общеразвивающие упражнения*. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2.1 Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

3. *Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи*: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

4. *Упражнения для развития быстроты*: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды – бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

5. *Упражнения для развития выносливости*: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

6. *Упражнения для развития ловкости*: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и

сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

7. *Упражнения на гибкость*: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

8. *Упражнения на расслабление*: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

2.3.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями

проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами:

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой.

Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

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

Упражнения на груше.

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

Упражнения на настенной подушке.

Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на пневматической груше.

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

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).

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

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).

Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения на боксерских лапах.

При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП для юных боксеров.

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники

2.3.4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Программный материал:

- Положение кулака
- Боевая стойка
- Передвижения в боевой стойке
- Прямые удары левой и правой в голову
- Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
- Боковые удары в голову и защита от них
- Защита от прямых ударов
- Защита подставкой
- Защита сведением рук
- Защита отбивами
- Защита уклонами
- Боевые дистанции
- Комбинации из 3-4 прямых ударов.
- Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

2.3.5. Тактическая подготовка

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

2.3.6 Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировочных занятий и тренировочных соревнований - «Открытых рингов». Подготовка боксеров на этом этапе предусматривает участие в 3 - 4 боях в год. Цель данных соревнований – определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка занимающихся.

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

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру-преподавателю необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и

технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у обучающихся дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей вспортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на учебно-тренировочное занятие. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя или команды. Любое поощрение должносоответствовать действительным заслугам занимающихся.

Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с занимающимися должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена и его личностные качества.

2.6. Система контроля и зачетные требования.

2.6.1. Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

– комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности обучающихся;

– организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе спортивно - оздоровительной подготовки осуществляется врачом-педиатром детской поликлиники.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

2.6.2. Контрольно-тестовые требования

Система оценки уровня технической и общей физической подготовки

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых нормативов по общей физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год - в середине и в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, ***три балла*** получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. ***Два балла*** - если предыдущий результат не изменился; ***один балл*** – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Задачи контрольно-тестовых нормативов:

– оценить владение навыками боксера;

– оценить разностороннюю физическую подготовку;

– оценить овладение минимумом теоретических знаний по боксу, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;

– выявить спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в учебно-

тренировочных группах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

– регулярность посещения занятий;

– положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

– уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;

– отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к занятиям боксом, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подъем туловища лежа на спине	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30». Тест предназначен для определения физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

2.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ «Олимп»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

2.8. Кадровое обеспечение Программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

3.1. Интернет-ресурсы

- www.minsport.gov.ru – министерство спорта России.
- https://edu.gov.ru/ – министерство просвещения РФ.
- http://www.boxing-fbr.ru/ – федерация бокса России.
- http://murmansport.ru/ – Министерство спорта Мурманской области.

3.2. Список литературы

1. Бокс: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва - Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. -Издательство: Советский спорт, 2012г.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.-232с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. *Булычев А.И.* Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. *Градополов К. В.* Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.- 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-

тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.- 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. -480с.
12. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.