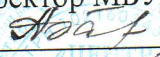
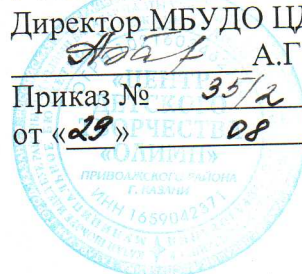


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының «Олимп» балалар ижат үзәге»
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениясе

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
от «28» 08 201 5 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
 А.Г. Бариева
Приказ № 35/2
от «29» 08 201 5 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОКС»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 6 -18 лет

Уровень программы: начальный (для групп начальной подготовки)

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

*Хайруллин Рашид Мякусович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

Казань, 2015

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бокс» разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ по боксу, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа составлена в соответствии ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006 г. № 06-1844.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения учебно - тренировочного процесса, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах (летний лагерь).

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий составляется администрацией МБУДО ЦДТ «Олимп» по представлению педагога в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ЦДТ «Олимп» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, перечень основных меро-

приятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- осознание роли бокса в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- усвоение практических основ бокса и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое совершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- воспитание у спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- привитие детям навыков личной гигиены;
- четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- формирование волевых качеств обучающихся и сохранения и здоровья;
- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;

- обучение детей основам технико-тактическим приемам бокса;
- вовлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации к занятиям спортом;
- привлечение детей слабослышащих и глухих к занятиям спортом;
- овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;
- повышение спортивного мастерства юных спортсменов;
- подготовка каратистов высокого класса для сборных команд ;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие обучающихся в соревнованиях в качестве участников и судей;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам обучающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения, что позволит в свою очередь поднять на более научно-обоснованный подход к подготовке юных спортсменов.

Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные контрольные нормативы.

Прогнозируемый результат.

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке;

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.
- участие в показательных выступлениях;
- результаты при участии в соревнованиях;

Минимальный возраст зачисления обучающихся 9 лет.

Срок реализации программы 5 лет.

II. Учебный план

№ п/п	Раздел программы	1 год обуче- ния (кол-во ча- сов)	2 год обуче- ния (кол-во ча- сов)	3 год обуче- ния (кол-во ча- сов)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	2
2	Теоретическая подготовка	12	6	6
3	Общая физическая подготов- ка	60	50	40
4	Специальная подготовка	32		
	Психологическая подготовка		6	6
5	Технико-тактическая подго- товка	30	34	30
6	Интегральная подготовка (спарринги)	8	8	12
7	Техника бокса. Закрепление пройденного этапа		8	8
8	Специальная физическая подготовка		30	40

III. Учебно – тематическое планирование

1. Учебно – тематическое планирование первого года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Ин- структаж по ТБ	2	2	-
2	Теоретическая подготов- ка	12	10	-
3	Общая физическая под- готовка	60	10	50
4	Специальная подготовка	32	10	20
5	Технико-тактическая подготовка	30	10	20
6	Интегральная подготовка (спарринги)	8	4	4
Итого часов		144	50	94

Содержание программы.

1. Вводное занятие – знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий, изучение кодекса чести боксера.

2. Теоретическая подготовка – история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх. Анализ выступления

боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закаливание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

3. Общая физическая подготовка – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

4. Специальная подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

5. Техничко – тактическая подготовка

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 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 (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами);

- перемещение обычным шагом наиболее 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 стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения;

- перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны;

- перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, 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 в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает 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 тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд-степом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд-степом влево;
- прямой удар 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 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 защита 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.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой 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. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения:

- фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.
- основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

- прямые удары в голову, в корпус на месте;
- прямые удары в движении;
- серии прямых ударов;
- боковые удары на месте и в движении;
- серии ударов с боку;
- удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу;

Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка на месте и в передвижении, во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- одиночные, двойные удары;
- удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- от одиночных ударов;
- ударов серий.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- контратака одним ударом
- контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою:

- клинч, захват, накладки руками;
- различные положения в ближнем бою;
- удары с различных положений.
- ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

6. Интегральная подготовка – спарринги условные и вольные.

2. Учебно – тематическое планирование второго года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-
1	Техника бокса. Закрепление пройденного этапа	8	6	2
2	Психологическая подготовка	6	3	3
3	Теоретическая подготовка	6	3	3
4	Общая физическая подготовка	50	8	42
5	Специальная физическая подготовка	30	10	20
6	Технико-тактическая подготовка	34	12	22
7	Интегральная подготовка (спарринги)	8	4	4
Итого часов		144	48	96

Содержание программы второго года обучения.

1. Техника бокса. Закрепление пройденного этапа- анализ выступления учащихся на соревнованиях, турнирах среди новичков. Отработка четкости выполнения упражнений.

2. Психологическая подготовка– развитие волевых качеств боксера, создание «создание внутренних психических опор».

3. Теоретическая подготовка – анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закаливание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

4. Общая физическая подготовка – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самоотраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

5. Специальная подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой

направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

6. Техничко – тактическая подготовка

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 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 (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами);

- перемещение обычным шагом наиболее 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 стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения;

- перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны;

- перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, 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 в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает 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 тоже в другую сторону (8-ки);

- передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага;

- «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар левой 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;

- прямой удар правой 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 защита 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.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой 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. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые.

Защита от них.

Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке:

- приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны;
- прямые удары в голову, в корпус на месте;
- прямые удары в движении;
- серии прямых ударов;
- боковые удары на месте и в движении;
- серии ударов с боку;
- удары снизу на месте и в движении;
- серии ударов снизу;
- защитные действия: отбив, уклон, нырок, оттягивания, подставка (на месте, в передвижении, во фронтальной и боевой стойках)

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- одиночные, двойные удары;
- удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- от одиночных ударов;
- ударов сериями.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- контратака одним ударом
- контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою:

- клинч, захват, накладки руками;
- различные положения в ближнем бою;
- удары с различных положений.

- ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки);
- закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

7. Интегральная подготовка – спарринги условные и вольные.

3. Учебно – тематическое планирование третьего года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
1	Техника бокса. Закрепление пройденного этапа	8	4	4
2	Психологическая подготовка	6	3	3
3	Теоретическая подготовка	6	3	3
2	Общая физическая подготовка	40	8	32
3	Специальная физическая подготовка	40	10	30
4	Технико-тактическая подготовка	30	10	20
5	Интегральная подготовка (спарринги)	12	6	6
Итого часов		144	46	98

Содержание программы третьего года обучения.

1.Техника бокса. Закрепление пройденного этапа- анализ выступления воспитанников на соревнованиях, турнирах среди новичков. Отработка четкости выполнения упражнений.

2.Психологическая подготовка– развитие волевых качеств боксера, создание «создание внутренних психических опор».

3.Теоретическая подготовка – анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закаливание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

4.Общая физическая подготовка – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

5.Специальная подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой

стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклоне, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

6. Техничко – тактическая подготовка

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 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 (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами);
- перемещение обычным шагом наиболее 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 стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения;

- перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны;

- перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, 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 в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает 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 тоже в другую сторону (8-ки);

- передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага;

- «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар левой 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;
- прямой удар правой 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 защита 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.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой 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. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке:

- приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны;
- прямые удары в голову, в корпус на месте;
- прямые удары в движении;
- серии прямых ударов;
- боковые удары на месте и в движении;
- серии ударов с боку;
- удары снизу на месте и в движении;
- серии ударов снизу;
- защитные действия: отбив, уклон, нырок, оттягивания, подставка (на месте, в передвижении, во фронтальной и боевой стойках)

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- одиночные, двойные удары;
- удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- от одиночных ударов;
- ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- контратака одним ударом
- контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою:

- клинч, захват, накладки руками;
- различные положения в ближнем бою;
- удары с различных положений.
- ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки);
- закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

7. Интегральная подготовка – спарринги условные и вольные.

8. Основы судейской подготовки

III. Методическое обеспечение программы

1. Модель построения тренировки юных боксеров на начальном этапе (1 год обучения)

Компоненты подготовки	1 год обучения
Технико-тактическая подготовка	Формирования основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям боксом
Основные задачи по видам подготовки:	
<i>нравственное воспитание</i>	Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения
<i>теоретическая подготовка</i>	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по боксу
<i>психологическая подготовка</i>	Формирование мотивации к занятиям боксом, воспитание волевых качеств
<i>физическая подготовка</i>	Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности
Система контроля: <i>организации системы подготовки</i>	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий
<i>физической подготовки</i>	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения

<i>технико-тактической подготовки</i>	Степень овладения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики бокса, играми с элементами единоборства, предусмотренными программой
<i>соревновательной подготовки</i>	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства
Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение контрольных и переводных нормативов

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в объединении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На первом году обучения необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «кожаной перчатки», его истории и предназначению. Причем, знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах второго и более годов обучения учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерная программа теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	год обу- чения
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, воли, жизненно важных умений, навыков и организованности.	1
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	2, 3
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	1, 2, 3
4	Зарождение и история развития бокса	История бокса	1 - 3
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	3
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	1, 2
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	1, 2
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	3
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	3
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	3
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	3

3. Контрольно – переводные нормативы по боксу

3.1. Описание контрольных тестов – упражнений по боксу.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

– *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона 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 с.

– *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в 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 составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

– *Толчок ядра* из исходного положения боевой стопки сильной и слабой рукой, в структуре удара.

– *Жим штанги от груди* из положения лежа на скамье, регистрируется вес
– снаряда и полный (до выпрямления рук) выжим.

Контрольные упражнения по тестированию специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8с и за 3мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Медицинское обследование

В начале и в конце учебного года обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	2,5 2,0	3,0 2,5	2,5 2,0	3,0 2,5	3,5 2,5	3,5 2,8

Контрольные нормативы по ОФП для групп первого года обучения.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	36–48 кг	50–64 кг	66–св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (мин/с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	40	43	35
Подъем ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м): – сильной рукой – слабой рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
Жим штанги лежа (кг) m – собственный вес	m – 18%	m – 9%	m – 11 %

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп второго года обучения

Контрольные упражнения (единицы измерения)	36–48 кг	50–64 кг	66–св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (мин/с)	14,29	14,10	14,39

Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	45	48	40
Подъем ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м): – сильной рукой – слабой рукой	6,57 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42
Жим штанги лежа (кг) m – собственный вес	m – 13%	m – 5%	m – 10%
СФП			
Количество ударов по снаряду за 8 с	28	30	26
Количество ударов по снаряду за 3 мин	284	292	244

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП
для групп третьего года обучения**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	36–48 кг	50–64 кг	66–св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м (мин/с)	13,10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимания в упоре лежа (раз)	48	53	43
Подъем ног к перекладине (раз)	11	13	9
Толчок ядра 4 кг (м): – сильной рукой – слабой рукой	7,52 6,36	8,90 6,85	10,32 9,0
Жим штанги лежа (кг) m – собственный вес	m – 8%	m – 5%	m – 7%
СФП			
Количество ударов по снаряду за 8 с	28	30	26
Количество ударов по снаряду за 3 мин	313	319	303

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп четвертого и пятого
года обучения.**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36–48 кг	Средние веса 50–64 кг	Тяжелые веса 66– св.80 кг
Бег 30 м (с)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (с)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (мин/с)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимания в упоре лежа (раз)	54	60	4X
Подъем ног к перекладине (раз)	14	16	12

Толчок ядра 4 кг (м): – сильной рукой – слабой рукой	8,75	9,95	11,48
	7,38	8,69	10,18
Жим штанги лежа (кг) m – собственный вес	m – 6%	m – 3%	m – 5%
СФП			
Количество ударов по снаряду за 8 с	32	36	30
Количество ударов по снаряду за 3 мин	344	350	321

3.2. Приемно-переводные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измере- ния	Весовые категории и оценка в баллах										
		29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 кг
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия										
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия										
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия										
4	3 прямых удара под разноименную ногу	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного										

	из боевой стойки (правой-левой- правой)	приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения техниче- ского приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия
5	3 прямых удара ле- вой-левой-правой из боевой стойки	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения техниче- ского приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия

3.4 Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные пока- затели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные воз- можности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Методика контроля. Контроль на первом году обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

IV. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с

терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании для начинающих – «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14–16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

V. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий 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 определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

VI. Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способном проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

VII. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах НП при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся; психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

VIII. Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;

- врачебный кабинет;
- футбольное поле.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты, CD - диски по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет, CD - дисков;
- телеаппаратура.

IX. Список литературы

Нормативно-правовая литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо №06-1844 Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006 г.
4. Письмо №06-1616 Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ «О Методических рекомендациях» от 19.10.2006 г.

Литература для педагога

1. Авдеева Т. Г. Детская спортивная медицина. - Ростов-на-Дону:Феникс, 2007.
2. Анатомия спортивных упражнений. – Минск.: Харвест, 2010.
3. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «ПитерПресс», 2009.
4. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.

4. Власенко Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Пособие для педагогов. Мозырь: Белый ветер, 2010.
5. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. –Киев: Олимпийская литература, 2002.
7. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
9. Ильин Е. П. «Психология спорта» - С.пб; Питер, Серия «Мастера психологии», 2008.
10. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. М.:Гардаки, 2007.
11. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2007.
12. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.
13. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003
14. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. – М.: Советский спорт, 2009.
15. Суханов В. «Бокс», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995.
16. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2007.
17. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
18. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 1991.
19. Хрестоматия «Спортивная психология».- Санкт-Петербург, 2002.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.
21. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.Дегтярева. М.:ФиС, 1974.
22. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004.
23. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2004,- 34с.
24. Все о боксе/ Сост. Н.А.Худадав, И.В. Циргилидзе; под ред.Л.Н.Сальникова.-М.,1995.

25. Климачев В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости. Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000.
26. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997.
27. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2003.
29. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999.
30. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995.
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель»; ооо «Издательство АСТ». 2004.

Литература для обучающихся

1. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004.
4. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2004,-34с.
5. Все о боксе/ Сост. Н.А.Худадав, И.В. Циргилидзе; под ред.Л.Н.Сальникова.-М.,1995.
6. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Хрестоматия «Спортивная психология».- Санкт-Петербург, 2002.
8. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. – М.: Советский спорт, 2009.
9. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.