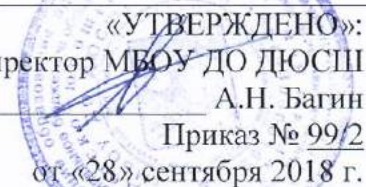


«РАССМОТРЕНО»:
Педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 2
от «19» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Багин
Приказ № 99/2
от «28» сентября 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

БОКС

(спортивно-оздоровительный этап)
Срок реализации – весь период.

Авторы разработчики:

Заместитель директора по воспитательной работе
Баёва Полина Сергеевна
Тренер-преподаватель по боксу
Багин Александр Николаевич

с. Еткуль, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Ожидаемые результаты	3
1.2. Определение результативности	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
2.1. Наполняемость групп, средства и методы тренировки	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
3.1. Порядок зачисления обучающихся	7
3.2. Организация образовательной деятельности	7
3.3. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе	8
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9
4.1. Теоретическая часть программы	9
4.2. Общая физическая подготовка	10
4.3. Специальная физическая подготовка	11
4.4. Техничко-тактическая подготовка	12
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	15
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	18
7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «БОКС» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксеров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 6-18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Уставом Учреждения.

Актуальность данной программы выражается в популяризации бокса, среди детей как избранного вида спорта и необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий единоборствами.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей будущей военной и профессиональной деятельности.

Основные задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям избранным видом спорта;
- укрепление здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма обучающихся;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- повышение тренировочной и соревновательной подготовки спортсменов;
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимой для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- отбор одаренных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

В данной программе представлены: минимальный возраст лиц для зачисления, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для перехода на следующий год обучения.

Направленность программы «Бокс» - спортивно-оздоровительная.

Срок реализации программы – весь период

1.1. Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

- основные понятия, термины бокса;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- требования к использованию спортивного инвентаря и экипировки;
- требования техники безопасности при занятиях;
- знать значение жестов рефери в ринге.

уметь:

- применять и соблюдать технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- владеть основами гигиены;
- уметь адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой и применять их только в рамках тренировочных занятий или соревнований;.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

1.2. Определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Данная программа предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных переводных контрольных нормативов;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – Учреждение). Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, вызвать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать задачи, поставленные перед учебной группой, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.), основные

упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятия продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать двух академических часов, т.е. 90 минут.

Учет тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

**Учебный план
(на 312 часов)**

Содержание занятий	Этап подготовки - СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 год	2 год	3 год и более..
Теоретическая подготовка	16	9	9
Общая физическая подготовка	125	112	94
Специальная физическая подготовка	47	47	62
Избранный вид спорта	46	56	31
Техническая подготовка	31	31	31
Тактическая подготовка	15	25	31
Подвижные игры	46	47	44
Другие виды спорта	22	31	31
Зачетные требования	10	10	10
Всего часов в год	312	312	312

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

2.1. Наполняемость групп, средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Программа рассчитана на 5 лет обучения для детей и подростков с 6-18 лет, желающих заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний. При формировании в одну тренировочную группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности – разница в возрасте у обучающихся не должна превышать 2-3-х лет.

Занятия проводятся, в основном, **в групповой форме**, продолжительностью не менее 2-х академических часов, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе.

Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы занятий по боксу определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки.

Так же используются следующие **формы организации тренировочных занятий**:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах, в соревнованиях;
- просмотр видеозаписей игр.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Этап подготовки	Миним. возраст зачисления	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	6	12-15	6	312	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры и ее правилах, об основных терминах (техника и тактика), о личной гигиене и самоконтроле.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени: воспитание таких качеств, как быстрота, сила и скоростная выносливость, вырабатываются в подвижных играх, в эстафетах. Пройдя ознакомление этого материала перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

Для видимых результатов спортивного роста следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся.

Так же уделено внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

На втором году часы увеличиваются, но принципы тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств и главным образом от погодных условий и наличия материальной и тренировочной базы. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большой удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в дальнейшем.

Календарный учебный график

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	-	1	1	1	-	-	16
Общая физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10	10	10	13	12	12	125
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	-	-	31
Тактическая подготовка	-	-	2	2	2	2	3	2	2	-	-	-	15
Подвижные игры	5	5	5	6	5	5	-	-	5	5	5	-	46
Зачетные требования	-	4	-	-	1	-	-	-	4	-	-	-	10
Другие виды спорта	4	4	8	4	4	6	7	8	-	3	-	-	48
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

3.1. Порядок зачисления обучающихся.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, заявление от родителей (законных представителей) и желание заниматься избранным видом спорта.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности обучающихся и их возможностей.

3.2. Организация образовательной деятельности.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 учебные недели:

46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

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

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

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

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

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс.

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

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

Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

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

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

3.3. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки, важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Главной задачей в занятии с обучающимися 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.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на всё это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Теоретическая часть программы.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить

детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической и психологической подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Основы техники и тактики, правила боя, спортивные соревнования.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Спортивная форма боксера. Права и обязанности боксеров. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема 5. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях боксом во избежание травм.

Тема 6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 7. Места занятий и инвентарь.

Площадка (ринг) для боя в спортивном зале, на открытом воздухе. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

4.2. Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития обучающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы.

1. Строевые упражнения:

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

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

3. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

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

4.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

1. Упражнения в равновесии: Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

2. Упражнения для развития быстроты:

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в

спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

3. Упражнения для развития выносливости:

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

4. Упражнения для развития ловкости:

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

5. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

6. Упражнение для развития гибкости:

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

7. Упражнения для развития равновесия:

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксёров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. 16

8. Расслабление мышц:

Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняться» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

4.4. Техничко-тактическая подготовка.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру, прежде всего, необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником

1. Техника нападения ударами:

Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

– *Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног.*

При этом:

- а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;
- б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

– *На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели.*

При этом:

- а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;
- б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, **ОЦТ** (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что —вес тела переносится на впереди стоящую ногу);
- в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

- а) приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы **ОЦТ** проецировался на середину площади опоры;
- б) возвратиться туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция **ОЦТ** сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим:

а) пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного.

Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную —рессорную функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались её в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе. Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака.

Техника защиты:

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

– *Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.*

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив — это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие ему полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

– *Защита туловищем: уклон, нырок.*

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксера остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад. Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклонением.

Нырок — уклонение от удара с движением боксёра вниз — в сторону под ударяющую руку соперника. Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

– *Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).*

– *Защита руками* высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар.

2. Тактика бокса:

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит для личного тактического целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застает противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

– Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте пере движения.

– Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары.

На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

– Ближняя дистанция — такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей при занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, 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. 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, дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. Волевые качества единоборца — настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность — в основном развиваются

непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

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

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется приём контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Контрольно-переводные нормативы:

– Челночный бег 4Х9м. (сек.)

Выполняется с места от стартовой линии в спортивном зале (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

– Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

– Подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

– Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 3 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

– Вставание в сед из положения, лежа на полу за 1 мин.

Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающиеся выполняют максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ЮНОШЕЙ)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)		ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ-ВО РАЗ)		ВСТАВАНИЕ В СЕДИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)		НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)		ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)						
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
6	14,0	13,1	12,0	1	2	4	19	29	39	1	3	5	125	130	140
7	13,6	12,7	11,5	1	3	6	22	33	40	1	3	5	130	140	150
8	12,7	12,2	10,9	2	4	6	27	35	43	1	4	6	140	150	160
9	12,4	11,7	10,7	2	4	7	27	37	45	1	5	6	145	155	165
10	11,7	11,2	10,5	2	5	7	28	40	45	1	5	7	155	160	170
11	11,6	11,1	10,5	2	5	8	30	41	46	1	6	9	160	170	185
12	11,6	11,2	10,5	3	5	8	33	37	47	2	6	10	155	175	195
13	11,4	10,6	10,0	3	6	9	34	42	50	4	8	12	165	175	200
14	11,2	10,6	10,1	3	7	11	34	44	50	5	11	14	170	190	210
15	11,0	10,4	9,6	4	9	13	35	43	49	6	11	15	180	210	220
16-18	10,5	10,1	9,6	7	11	15	40	45	50	7	12	16	190	220	230

ОЦЕНКА

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ДЕВУШЕК)**

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ-ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ- ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
6	14,1	13,6	12,4	3	8	10	22	28	31	4	8	10	4	8	10	115	125	135	125	135	155				
7	13,6	13,0	12,0	3	10	12	25	28	32	4	6	10	4	6	10	120	130	140	120	130	140				
8	12,3	12,2	11,5	3	7	11	26	31	37	5	8	12	5	8	12	125	140	150	125	140	150				
9	12,7	12,0	11,0	4	8	10	27	32	35	6	8	12	6	8	12	130	145	155	130	145	155				
10	11,8	11,1	10,6	4	8	11	25	30	35	6	11	15	6	11	15	135	150	160	135	150	160				
11	11,6	10,8	10,4	4	9	13	26	34	39	6	11	15	6	11	15	140	160	170	140	160	170				
12	12,0	11,1	10,5	7	13	19	27	37	44	6	14	18	6	14	18	145	165	180	145	165	180				
13	11,6	10,8	10,4	4	14	19	27	39	46	7	18	24	7	18	24	155	175	185	155	175	185				
14	11,8	10,8	10,3	6	14	17	25	37	45	7	16	20	7	16	20	125	160	180	125	160	180				
15	11,8	10,8	10,3	6	14	18	25	38	46	8	19	23	8	19	23	130	160	180	130	160	180				
16-18	11,8	10,8	10,3	4	10	15	22	35	42	8	18	20	8	18	20	150	170	185	150	170	185				

7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	2
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	2
3.	Мешок боксерский	штук	9
4.	Ринг боксерский (4X4 м.) (5X5 м.)	комплект	2
5.	Снарядная подушка	штук	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6.	Гантели (от 0,5 до 3 кг.)	комплект	20
7.	Лапы боксерские	пара	1
8.	Шлема боксерские	штук	20
9.	Перчатки боксерские	пара	15
10.	Мячи набивные (от 2 до 5 кг.)	штук	12
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мяч теннисный	штук	20
13.	Скакалки	штук	20
14.	Секундомер	штук	1
15.	Свисток	штук	2
16.	Гонг	штук	1

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ.
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14).
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
7. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009.
8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
9. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования - М.: ИНСАН, 2007.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010 год.

Электронные ресурсы:

12. Российская федерация бокса- режим доступа <http://rusboxing.ru/>.
13. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
14. Областная детско-юношеская спортивная школа – режим доступа: <http://однош74.ru>.
15. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
16. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.