Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

 Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании педагогического совета«29» мая 2025г. протокол № 3  |  УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г.  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе физкультурно- спортивной направленности

«Бокс» (базовый уровень)

 Программу разработал:

 Тренер-преподаватель-

 Киселёв Андрей Александрович

г. Зеленоградск, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (базовый уровень) имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

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

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Бокс — контактный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары [кулаками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA_%28%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%29) в специальных перчатках.

На сегодняшний день одно из самых популярных в мире единоборств. Родина бокса - Англия. Бокс – это искусство боя по ударной технике руками.

Бокс характеризуется самой лучшей среди всех видов спорта постановкой техники ударов руками. В боксе великолепная защита (нырки, уклоны, подставки, проч.).

Во все времена бокс был искусством аристократов и интеллектуалов.

Олимпийскими чемпионами были Платон и Пифагор.

Бокс имеет очень древнюю традицию, был основан в Англии два века назад, впервые представлен как искусство боя в палате лордов, после получил широкое распространение.

В Англии начала позапрошлого века боксом занимались только члены палаты лордов.

Бой в боксе может длиться от 3 до 12 раундов. Организацией поединков занимаются промоутеры боксеров, за несколько месяцев до боя они обговаривают формулу боя, а также назначают дату и время. После чего боксер начинает изучать соперника и готовиться к бою.

Ход боя контролирует рефери на ринге и трое боковых судей. Боковые судьи ведут подсчет очков. За каждый выигранный раунд, боксер получает 10 очков, проигравшему засчитывается не меньше 6 очков. Все подсчеты судьями ведутся вручную, использовать электронную систему не разрешается.

 **Актуальность**

 Занятие боксом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна**

 Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

 **Отличительные особенности программы** является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Адресат программы** – являются мальчики и девочки от 8 до 17 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям Бокс. Прием на обучение по программе «Бокс» (базовый уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа. На полное освоение программы требуется часов, включая групповые, индивидуальные занятия, соревнования и турниры.

**Каникулярное время:** 27.10.-02.11.25г., 29.12.25г.-11.01.26г., 23-29.03.26г., 01.07-11.08.26г.

**Форма обучения** - очная

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы подготовки** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | **Всего** |
| 1 | **Теоретические занятия** | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | **6** |
| 2 | **Практические занятия** | **242** |
| Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП) | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 10 | 12 | 12 | 10 | 12 |  | 8 | 118 |
| Технико-тактическая подготовка | 10 | 7 | 9 | 9 | 6 | 8 | 7 | 10 | 7 | 10 |  | 7 | 90 |
| Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 12 |
| Соревновательная деятельность | 3 | 2 | 2 | 3 |  | 3 |  | 2 | 1 |  |  | 2 | 18 |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |
| **Всего за месяц** | 26 | 22 | 24 | 24 | 18 | 22 | 20 | 26 | 24 | 24 | 0 | 18 | **248** |

 **Содержание учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Требования к технике безопасности при занятиях боксом | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **25** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 |  | 11 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 10 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 2 | 3 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание учебного плана на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| История развития бокса боксом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **21** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 7 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 2 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |

**Содержание учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | **Часы** |
| 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 |
| **Практические занятия** |  | **24** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 11 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 0,5 | 2 |
| **Соревновательная деятельность** | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 0,5 | 2 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия  | Часы |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Необходимые сведения о строении и функцияхорганизма | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История развития бокса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| **Практические занятия** |  | **23** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 10 |
| Развитие быстроты | + |  | + |  | + | + | + |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 9 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 3 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 |
| **Практические занятия** | **18** |
| **ОФП,СФП** | 1,5 | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 11 |
| Развитие быстроты | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| Развитие силы |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 1 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |

**Содержание учебного плана на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | **Часы** |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 25 | 27 |
| **Практические занятия** | **22** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 10 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 3 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |

**Содержание учебного плана на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | **Часы** |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 30 |
| **Практические занятия** |  | **20** |
| **ОФП, СФП** | 1,5 | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 12 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |
| Развитие силы |  |  |  | + |  |  |  | + | + | + |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  |
| Развитие ловкости | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 |  | 0,5 | 7 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 1 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **20** |

**Содержание учебного плана на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия  | Часы |
| 1 | 3 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Требования к оборудованию, инвентарю испортивной экипировке боксёра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **25** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 12 |
| Развитие быстроты | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| Развитие силы |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 10 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 2 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание учебного плана на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 4 | 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| **Теоретические занятия**  | **1** |
| История развития бокса |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |
| Развитие силы | + | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие ловкости |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 |  |  |  | 1 | 1 | 0,5 | 7 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 | 1 |
| **Итоговая аттестация**  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на июнь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| **Теоретические занятия** | **1** |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки боксера |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |
| **Практические занятия** | **23** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |  |
| Развитие выносливости |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 10 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 1 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на август**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | Часы |
| 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 31 |
| **Практические занятия** | **18** |
| **ОФП,СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 8 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 7 |
| **Подвижные, спортивные игры и** **другие виды спорта** | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теоретические занятия- 6 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Краткое содержание | Часы |
| 1 | Требования к технике безопасности при занятиях боксом | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Правила поведения на соревнованиях. | 1 |
| 2 | История развития бокса | История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.Правила соревнований. Изменения в правилах соревнований. Жесты судей. | 2 |
| 3 | Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке боксёра. | Место для проведения занятий и соревнований по боксу (ринг, размеры ринга). Инвентарь для занятий боксом (боксерские перчатки и как их подобрать по размеру и унциям).Экипировка спортсмена (форма боксера) | 1 |
| 4 | Гигиенические знания, умения и навыки.  | Режим дня спортсмена: основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Профилактика травматизма при занятиях спортом. | 1 |
| 5. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Строение костной, мышечной и дыхательной систем.  | 1 |
| Итого: |  | 6ч |

**Практические занятия- 242 часов**

**Общая физическая подготовка (ОФП) – 118 часов**

**Развитие быстроты**

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции.

2. Скорость одиночного движения.

3. Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем /0,14 - 0,26 сек/. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал / например - известная защита в ответ на известный удар партнера/. Время зрительно-моторной реакции у спортсменов колеблется от 0,10 сек до 0,25 сек.

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках и т.п.)

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность спортсмена к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

-Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

-Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;

-Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая - "та-та-та", "раз-два-три" и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

**Развитие силы**

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. **Собственно силовые** (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

2. **Скоростно-силовые способности**. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

а) вес предметов;

б) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов;

г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

1. Преодолением непредельных отягощений с предельных числом повторений.

2. Предельным увеличением внешнего сопротивления.

3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим критериям:

- в процентах к максимальному весу;

по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);

по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.) (Табл.1).

технический мастерство боксер силовой

Таблица1.Величина и дозировка отягощений (сопротивлений) в силовых упражнениях

|  |
| --- |
|  |
| № | Обозначение веса(сопротивления) | Число возможных повторений водном подходе (ПМ) |
| 1. | Предельный | 1 |
| 2. | Околопредельный | 2-3 |
| 3. | Большой | 4-7 |
| 4. | Умеренно большой | 8-12 |
| 5. | Средний | 13-18 |
| 6. | Малый | 19-25 |
| 7. | Очень малый | Свыше 25 |

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума).С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. В тренировке высококвалифицированных спортсменов непредельные отягощения используются как дополнительные методы. Например: величина сопротивления устанавливается в пределах "большой" и "умеренно большой". По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление - использование предельных и околопредельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

**Развитие выносливости**

Методика развития выносливости называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех пяти раундов. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры боксируют по одному раунду (всякий раунд - "свежий" партнер). Но этот способ практически не всегда удобен. Для измерения выносливости в соревновательных условиях пользуются косвенными способами. Для этого производят расчет коэффициента выносливости:

Коэф.выносл.= КЭБД за 3 раунд/КЭБД за весь бой

(Коэффициент эффективности боевых действий)

КЭБД = КЭА + КЭЗ

Коэффициент эффективности атаки(КЭА) = Кол-во уд-в достигших цели/Общее количество уларов

Коэффициент эффективности защиты(КЭЗ) = Число парированных ударов/Общее кол-во ударов.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходиться продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему приходиться решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мыши, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно сулить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

1)Интенсивность действий;

2)Частота их повторений;

3)Продолжительность действий;

4)Характер интервалов между ними;

5)Стиль и манера ведения боя противником;

6)Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

**Развитие ловкости**

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка. По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

В последние годы, результаты анализа причин слабой технической подготовки боксеров показывает, у каждого из таких боксеров образовался своего рода «потолок» его технических и тактических возможностей. Поэтому на стадии спортивного совершенствования им приходится длительно изучать новые более сложные технические средства, параллельно совершенствуя приемы, которыми они овладели ранее. Занятия с такими боксерами должны вестись тренером индивидуально. Овладение непривычными новыми и более сложными техническими действиями требует специальных физических и психических качеств, для этого тренер использует систему специальных упражнений. При помощи этих упражнений боксер овладевает искусством уходить от ударов и боксировать из любого положения быстро и непринужденно. Уже на первых занятиях новичок должен овладевать определенным кругом разнообразных движений, способствующих быстрым и точным действиям как в атаках, так и в активных защитах. Начинать следует с простых форм движений, постепенно переходя к более сложным. Чем лучше будут координированы движения боксера, чем быстрее он сможет выполнять сложные движения, тем быстрее станет расти его мастерство.

Таблица 2

 Методика овладения непривычными новыми и более сложными техническими действиями

|  |
| --- |
|  |
| № | Содержание методического приема  | Примеры |
| 1. | Введение необычных исходных положений. | Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке. |
| 2. | "Зеркальное" выполнение упражнений. | Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке. |
| 3. | Изменение скорости или темпа движений. | Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе. |
| 4. | Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение. | Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке |
| 5. | Смена способов выполнения упражнения. | Выполнение ударов, зашит, передвижений различными способами. |
| 6. | Осложнение упражнений дополнительными движениями | Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п. |
| 7. | Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях. | Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведение боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций. |
| 8. | Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. | Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных |
| 9. | Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования. | Жонглирование теннисным мячом:в - ведение теннисного мяча об п пол;- броски и ловля об стенку:- ловля теннисного мяча, отпущенного другой рукой |
| 10 | Варьирование тактических условий. | Ведения боя с различными спарринг партнерами. |
| 11 | Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. | Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях |
| 12 | Направленное варьирование внешних отягощений. | Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами |
| 13 | Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков. | Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий)на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях) |

Методика развития ловкости.

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхиваний, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывоки толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения на напряженнее, легко, свободно.

2. Применение специальных упражнений на расслабление: упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других; упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы. При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабится /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты. Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие.

Бокс, как никакой другой вид спорта, требует активного применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального значения при большом ускорении. В каждом ударном и защитном движении, маневре активное участие принимают различные мышечные группы, начиная от мышц ног, туловища и кончая мощной группой мышц плечевого пояса и рук. Каждая из этих крупных мышечных групп выполняет работу различного характера и поэтому требует определенного методического подхода и к содержанию упражнений. Необходимо практически разделять средства и, главное, методы развития скоростно-силовых качеств для различных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног. Так, например, для развития мышечных групп плечевого пояса и рук требуются такие упражнения и методы,

Например, упражняясь с гантелями, надо выполнять не общеразвивающие гимнастические упражнения, а специальные упражнения ударного типа. В этом случае рука, свободная от ударного движения, находится в положении защитной позиции и без гантели. Очень полезны специальные упражнения с набивными мячами разного веса(от1 до5 кг). Эти упражнения следует практиковать в каждом тренировочном занятии., пневматической грушей, лапами, скакалками, гантелями, облегченной штангой, гирями т. д. Во всех вышеперечисленных упражнениях по развитию скоростно-силовых качеств необходимо придерживаться метода облегченного проведения тех же упражнений. Например, после упражнений с отягощениями переходить к тем же упражнениям без отягощений с максимально возможной быстротой движения, используя эффект силового последействия, или применяя блоки с грузами, эспандеры и резиновые жгуты( прикрепленные к стене, дереву, столбу).При этом силу тяги этих снарядов надо использовать в обратном направлении (в направлении удара). Для этого необходимо встать лицом к месту прикрепления снаряда; после использования «тяжелых» перчаток применять легкие; после тяжелых снарядов(мешок, настенная подушка) переходить к более легким (подвесная груша, пневматическая груша), а затем к бою с тенью и т. д. Учитывая специфику бокса как вида спорта следует рассмотреть особенности применения скоростно-силовой подготовки боксеров в юношеском возрасте, так как использование этих упражнений для боксеров-подростков(15-16 лет) и юношей(17--18 лет) требует осторожного подхода по крайней мере по двум причинам. Во-первых, потому, что до сих пор скоростно-силовые упражнения применяются весьма односторонне - все они направлены на совершенствование лишь ударного движения и выработку сильного удара, что недопустимо для юношеского бокса. Во-вторых, потому, что в силу своих возрастных психологических особенностей подростки и юноши самостоятельно и довольно активно применяют упражнения для развития силы, в результате чего тренеру бывает трудно учитывать эту дополнительную силовую нагрузку. Боксеры-подростки и юноши, стремясь проявить свою самостоятельность, а также сохранить пропорциональное развитие своего тела, которое в этот период возраста особенно интенсивно растет преимущественно в длину--порой бессистемно и односторонне в большом объеме используют силовые упражнения с отягощениями(гантели, гири, резину, пружины и т. д.).Боксеры-юноши во многом отличаются от боксеров-подростков и в своих интересах и практических проявлениях в процессе учебно-тренировочных занятий. Но они ,также как и подростки, часто копируют известных мастеров бокса, хотя к процессу тренировки уже подходят более логично и критически. Обладая более совершенной двигательной сферой деятельности и чувствуя естественный прирост физической силы, боксеры-юноши считают себя вполне «взрослыми» и физически развитыми. Поэтому в практике часто встречаются случаи, когда они бывают недовольны теми «малыми», по их мнению, нагрузками, которые они получают на занятиях, и теми требованиями, запрещающими им вести тренировочные и соревновательные бои с применением сильных ударов, а физическую подготовку с большими отягощениями.

Проявляя большую активность, они самостоятельно и часто в большом объеме используют силовую подготовку. Все это, как правило, ведет к одностороннему физическому развитию отдельных мышечных групп, обычно мышц плечевого пояса и рук и прямых мышц , что нередко приводит к резким перегрузкам сердечно-сосудистой системы, а с технической стороны к ограничению тактико-технического мастерства и к силовой направленности бокса. Так как исключить этот естественный интерес юношей и подростков к проявлению силы невозможно, главное внимание в практической работе надо сосредоточить на правильном педагогическом руководстве этим процессом и на контроле за применяемыми нагрузками. Поэтому систематический врачебно-педагогический контроль должен проводиться на протяжении всего учеб-но-тренировочного процесса так же, как и перспективное планирование средств и методов разносторонней подготовки юных боксеров. Следует сразу предостеречь от чрезмерного увлечения большими объемами скоростно-силовых упражнений, весом отягощений или быстрым увеличением веса отягощений. Это приводит к искажению структуры технических приемов, снижению выносливости, точнее, устойчивости скоростно-силовых показателей при многократном выполнении этих приемов и действий.

В этом случае у боксера вместо свободного и «взрывного» характера движений появляется силовое, толкающее движение, быстрота и точность движения(приема)снижаются, особенно при многократном повторении приема или действия, хотя сила ударного движения заметно увеличивается(табл. 2).Очень эффективными и специфическими для упражнений юных боксеров являются упражнения с набивными мячами. Эти упражнения комплексно развивают скорост-86но-силовые качества «взрывного» характера основных мышечных групп боксера : рук, плечевого пояса, туловища и ног. Набивные мячи разного веса при подготовке юного боксера должны входить в основные боксерские снаряды, как боксерский мешок и груша, лапы и скакалка. Как показали наблюдения, в практике подготовки боксеров-юношей(как и у ведущих боксеров страны)весьма редко применяются упражнения со штангой. Обычно используются упражнения из классического троеборья: жим, толчок, рывок. Естественно, что такие упражнения(особенно жим) особой пользы для боксеров-юно-шей не принесут, а могут дать даже отрицательный эффект - потерю устойчивости скоростно-силовых показателей и точности при многократных повторениях движений (приема).Можно рекомендовать темповые толчковые упражнения с грифом штанги (вперед, вверх, вниз),толчки штанги(вес штанги25--50% от собственного веса боксера),короткие темповые полуприседы со штангой на плечах(вес штанги25--50% от веса боксера), подскоки на месте и ходьба с подскоками, вращения, наклоны туловища вперед и в стороны с грифом от штанги на плечах-- все эти упражнения дают отличную и устойчивую физиологическую настройку нервно-мышечного аппарата юного боксера на скоростно-силовую(«взрывную») работу.

Все упражнения со штангой, как и остальные упражнения с отягощениями, следует проводить комплексным методом: вначале выполнить упражнение с отягощением, а затем упражнения на расслабление и активное растягивание работающих мышц, упражнение на максимальную быстроту тех же движений. Далее весь этот комплекс повторяют(табл. 3).В любом случае начинать применять скоростно-силовые упражнения со штангой надо с меньшего веса отягощений, выполняя минимальное количество серий. В каждом текущем занятии в конце основной части урока рекомендуется проделывать отдельные скоростно-силовые упражнения с минимальным количеством серий и повторении упражнений в них и с минимальными весом отягощений.

Для боксеров разных весовых категорий вес отягощении должен соответственно дифференцироваться весу боксера.

Как бы хорошо и разносторонне ни были развиты основные физические качества у юного боксера, все они утрачиваются, если у него недостаточно развита общая и специальная выносливость. Чтобы этого не случилось, юному боксеру необходимо систематически применять беговые упражнения на открытом воздухе(бег на короткиедистанции50--100--400 м, на средние дистанции до800 м, кроссовый бег500--800 м), игры в баскетбол, футбол, бег на лыжах и упражнения скоростно-силового характера для мышц ног. К подскокам, ходьбе с подскоками, темповым полуприседам и т. д. следует добавить прыжковые упражнения со скакалкой и с отягощением весом3--5 кг. Причем все беговые упражнения должны быть резко переменного характера: спринтерскую пробежку25--50 м чередовать с ходьбой5--10--15 сек., кроссовым бегом. В общей сложности ходьба и бег не должны превы-шать500--1000 м. Методически правильное применение скоростно-силовых упражнений в подготовке боксеров может способствовать: выработке специальных двигательных навыков с высокоорганизационной структурой движений; более эффективному преодолению своеобразного «ско -ростного барьера»; более активному развитию мышечных чувств, что поз-воляет эффективно использовать инерционные силы движущихся частей тела и в определенных фазах движения производить концентрированные нервно-мышечные усилия(так называемый «мышечный взрыв»);выработке навыков концентрации максимальных усилий при максимальных ускорениях. Таким образом, развитие быстроты- это не изолированный узконаправленный процесс, а сложный процесс совершенствования боксера высокого класса. Он зависит, прежде всего, от состояния и особенностей центральной нервной системы спортсмена, его нервно-мышечного аппарата, от силы, эластичности и быстроты сокращения мышц. Многократное повторение специальных и боевых упражнений боксера изо дня в день, из года в год с постоянной структурой, ритмом, темпом, быстротой и силовыми усилиями приводит неизбежно к выработке сложного динамического стереотипа, прочному усвоению основных ударных, защитных движений и действий боксера. Чтобы развивать и далее быстроту движений, необходима большая работа по усвоению нового ритма, нового темпа, новых скоростных качеств и ощущений. В этом случае необходимы такие методы и средства тренировки, которые помогли бы ему разрушить этот «скоростной барьер» (Н. Г. Озолин), помогли бы выйти из «привычного круга» ощущений и освоить новые ощущения с более высокими показателями быстроты, темпа, усилий и новым ритмом движений. К наиболее эффективным методам развития быстроты относятся: метод упражнений в затрудненных условиях(отягоще-ния, изометрический, изотонический и другие режимы работы мышц);метод упражнений в облегченных условиях; комплексный метод, объединяющий два метода, основанных на эффекте силового последействия, когда после упражнений с отягощениями или тяжелых снарядов применяются те же упражнения, но уже в облегченных условиях или с отягощениями, облегчающими выполнение упражнений в более быстром темпе и с большей быстротой; метод сопряженных воздействий, когда с помощью специальных упражнений и отягощений одновременно совершенствуется и техника и быстрота движений.

* 1. Большая степень энергозатрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью;
* 2. Упражнения с непредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику;
* 3. Позволяют избежать травм;

**Технико- тактическая подготовка – 90 часов**

**Техническая подготовка:**

**Техника нападения**

Есть всего три основных удара в боксе — прямой, нижний, боковой. Они наносятся как левой, так и правой рукой:

1. Левый прямой — джеб. Самый длинный удар в боксе, при котором боксер остается максимально защищенным и создает себе пространство для дальнейшей атаки. Хорошая серия атакующих действий всегда начинается именно с джеба.
2. Правый прямой — кросс. Правильно поставленная рабочая рука — грозное оружие. Наносится реже, чем джеб. Но он настолько мощный, что применяется для нокаутирования противника с одного удара.
3. Левый боковой — хук. Серьезный силовой прием, опасный своим исполнением с близкого расстояния. Хук в боксе часто проводят по корпусу, чтобы попасть в печень соперника.
4. Нижний удар — апперкот. Если его правильно поставить, то он выходит сильнее и быстрее прямого. Хорошо подходит в момент, когда соперник идет на сближение.

**Разновидности ударов:**

***1.Джеб***. Его наносят передней рукой. Цель – голова или корпус спарринг-партнера (соперника). Кулак должен быть параллельно земле, руку полностью разогните. Одновременно защищайте лицо и солнечное сплетение (кулаком и локтем дальней руки соответственно).

Минус джеба – он не такой сильный, как любой другой. Плюс – возможность держать соперника (спарринг-партнера) в постоянном напряжении, при защите – держать его на расстоянии.

***2.Кросс*** наносят дальней рукой в корпус партнера (соперника) или его голову. Делается это быстро и по самой короткой траектории. Корпус нужно развернуть, вес тела перенести на ту ногу, что выставлена вперед. Плечо атакующего должно быть на том же уровне, что и цель. Ноги при этом лучше согнуть в коленях.

***3.Свинг-*** ударная рука отведена назад и выпрямлена. После этого корпус развернуть, сделать «нырок» головой вниз. Руке, прежде чем она достигнет своей цели (голова партнера), нужно описать большой радиус.

Минус – в том, что на захват и собственно нанесение удара требуется время, и соперник успевает «закрыться», увернуться. Плюс – в той силе, которую рука успевает набрать, пока описывает «дугу».

***4.Хук*** боксеры называют главным боковым ударом. Он поможет в клинче. Целью в этом случае также является голова или корпус соперника. При нанесении плечо нужно отвести назад, корпус раскрутить, руку согнуть в локте. Важно, чтобы сгиб составлял 90°, в противном случае удар потеряет силу.

Плюс – в его «незаметности», поскольку наносится без замаха, силе и скорости. Минус: придется «поработать» над косыми мышцами живота: задействовать их приходится в первую очередь.

***5.Апперкот***также используется в клинче, в тот момент, когда соперник при защите забывает свести локти.

**Основная стойка:**

Обучение боксу начинается с изучения правильной стойки. Тело расслаблено, при этом боксер должен быть максимально сконцентрирован. Новичку должно быть удобно защищаться и легко атаковать обеими руками.

Для равновесия носок передней ноги и пятка задней должны находиться на линии центра. Необходимо равномерно распределить вес между ногами, слегка подогнув колени. Подбородок одним боком опущен и прижат к плечу, рука прикрывает челюсть, а локоть закрывает бок.

Основные позиции техники нападения:

* Положение кулака
* Боевая стойка
* Боевые дистанции

Техника перемещения

* Передвижения в боевой стойке

Техника удара

* Прямые удары левой и правой в голову
* Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
* Боковые удары в голову и защита от них

**Техника защиты**

**Защита от боковых ударов**

Наиболее надежные и безопасные приемы защиты от бокового удара в головы является нырок, подставки предплечья, а также уклоны в право и влево.

Используя, нырки и уклоны в качестве защиты от бокового удара, вы заставляете противника промахиваться, расходовать понапрасну силы и психологически деморализовать.

Как защищающийся данными приемами вы избегаете контакта с соперником, заставляете его проваливаться после удара что дает вам хорошее положение для проведения контратаки.

Защита подставкой предплечья также не сложна в исполнении и часто выполняется неопытными бойцами на инстинктивном уровне.

Защита подставкой предплечья менее безопасна чем нырки и уклоны так как предполагает контакт с соперником и возможно, что плохо выполненная подставка даст противнику возможность провести удар. Защиту подставкой предплечья стоит использовать в случае, когда вы не успеваете сделать уклон или нырок.

**Защита нырком вправо**

Техника выполнения

Из положения боевой стойки толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу, слегка уклоняя туловище вперед-влево. Затем выполните движение туловищем вниз, распределяя вес тела на обеих ногах. Разогнув ноги, выталкивая туловище вверх с разворотом вправо, выполните защиту нырком вправо.

Защита от бокового удара нырком

Защита нырком влево
Из положения боевой стойки толчком носка левой ноги перенесите вес тела на правую ногу, слегка уклоняя туловище вперед-вправо. Затем выполните движение туловищем вниз, распределяя вес тела на обеих ногах. Разогнув ноги, выталкивая туловище вверх с разворотом влево, выполните защиту нырком влево.

**Защита подставкой предплечья левой руки**

Техника выполнения

Из положения боевой стойки, слегка приподнимая вверх, подставляя под удар согнутую в локтевом суставе левую руку (ладонью к себе) и одновременно страхуя голову правой рукой, выполните подставку предплечья левой руки.

Защита от боковых ударов подставкой предплечья

Защита подставкой предплечья правой руки
Из положения боевой стойки толчком носка правой ноги перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно, приподнимая (подставляя под удар) вверх согнутую в локтевом суставе правую руку (ладонью к себе) и страхуя голову левой рукой, выполните подставку предплечья правой руки.

Для защиты от боковых ударов по корпусу используют защиту подставкой локтей.

Защита подставкой локтя

Защита подставкой правого локтя
Из положения боевой стойки, слегка отклоняя таз назад, сгибая обе руки, опущенные локтями вниз под острым углом, подставьте локоть правой руки, слегка прижатой к туловищу. С незначительным поворотом туловища влево можно смягчить удар по локтю.

Упражнения для совершенствования технических ударов в боксе:

 **Упражнения с мешком** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на

них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

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

 **Тактическая подготовка**

Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями в ложных действиях для ведения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

* 1. подготовительные действия;
* 2. наступательные;
* 3. оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

* ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
* сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
* анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
* с помощью маневрирования создания положений, удобных для собственных атаке и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
* выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
* определение скоростно-силовых данных противника.

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

**Тактика нападения**

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в сою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучше тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки - умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они для завязки боя с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся в дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств боксеров. Она может окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции боксеры оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение рук для ударов и защит. В таком случае атаки продолжают короткими ударами. Атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боксер получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

**Тактика защиты**

Если боксер хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок перчаток и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары - один, два или серию.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремиться надежно прикрыть голову руками с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями несколько утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремиться выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления с тем, чтобы остановить противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает “глухую” защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут в врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой.

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта- 12 часов.**

**Подвижные игры направленны:**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;

- на разностороннее развитие и совершенствование основных двигательных действий.

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта**

Подвижные игры

**1. Заводила**

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой. Задача заводилы показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторить остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать, подпрыгивать, грозить пальчиком и т. д. Водящего зовут в круг. И он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же командует игроками. Заводила должен менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий на него не смотрит. Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролями.

**2. Мышеловка**

Играющие делятся на 2 неравные подгруппы: меньшая *(например: 2 человека)* образуют круг - «мышеловку», остальные «Мыши», находятся за кругом. Играющие - «мышеловка» - берутся за руки, поднимают руки вверх, образуя воротца. «Мыши» начинают вбегать в «мышеловку» и выбегать из не?. Дети, образующие «мышеловку»произносят слова:

Как нам мыши надоели,

Все? погрызли, все? поели

Мышеловку мы поставим

И бежать вас всех заставим!

При последних словах дети опускают руки, «мышеловка» «захлопывается». Не успевшие выбежать из круга считаются пойманными и встают в круг, в «мышеловку».

**3. Часовой**

«Часовой» - садится на землю в центре круга. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят за границей круга. Педагог показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к «часовому». Услышав шаги или шорох, он должен указать рукой, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняется местами с идущим. Если нет, то движение продолжается. Продолжает тот, кто сумеет пересечь круг.

Эстафеты с предметами и без предметов.

Спортивные игры – футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, водное поло.

Легкая атлетика- бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжковые упражнения, метание снарядов.

Плавание – Проплывание отрезков определенной длины, проплывание длинных дистанций на выносливость.

 **Соревновательная деятельность- 18 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические и практические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи.

**Итоговая аттестация -4 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс».

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс», является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс» (базовый уровень).

**Оценочные материалы**

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество раз.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | **8-10 лет** | **11-13 лет** | **14-16 лет** | **17-18 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка**  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,1 | 9,3 | 9,8 | 8,7 | 9,1 | 9,3 |
| Прыжок в длину с места(см) | 160 | 140 | 120 | 180 | 160 | 140 | 200 | 180 | 160 | 210 | 200 | 190 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | 7 | 5 | 2 | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 8 |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,1 | 5,6 | 6,0 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 4,7 | 4,9 | 5,1 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 18 | 15 | 12 | 21 | 19 | 15 | 25 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 |
| **ДЕВУШКИ** | **8-10 лет** | **11-13 лет** | **14-16 лет** | **17-18 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 9,1 | 9,5 | 9,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 150 | 135 | 120 | 170 | 150 | 140 | 185 | 170 | 160 | 190 | 180 | 170 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 15 | 11 | 9 | 17 | 15 | 12 |
| Бег 30 м (сек) | 5,8 | 6,0 | 6,5 | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,2 | 5,5 | 5,9 | 5,0 | 5,2 | 5,5 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек | 17 | 15 | 12 | 19 | 17 | 13 | 22 | 20 | 16 | 25 | 23 | 21 |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | Материально-техническое оснащение |
|  | Стенка гимнастическая- 1 шт. |  | Стадион с легкоатлетическими дорожками- 1 шт. |
|  | Скамья гимнастическая- 4 шт. |  | Зал игровой- 1 шт. |
|  | Секундомер- 1 шт. |  | Бассейн 25м- 1 шт. |
|  | Мяч набивной (1кг) – 5 шт. |  | Тренажёрный зал- 1 шт. |
|  | Мяч набивной (2 кг)- 5 шт. |  | Футбольное поле- 1шт. |
|  | Гантели разно весовые- 2 комп. |  | Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт. |
|  | Ворота футбольные- 1 компл. | 7. | Зал для занятий боксом- 1 шт. |
|  | Мяч футбольный- 1 шт. |  |  |
|  | Конус- 20 шт. |  |  |
|  | Боксерские мешки- 2 шт. |  |  |
|  | Боксерские лапы- 2 шт. |  |  |
|  | Макивары- 3 шт. |  |  |
|  | Жгут резиновый- 3 шт. |  |  |
|  | Скакалка резиновая – 20шт. |  |  |
|  | Консоли- 2 шт. |  |  |
|  | Татами- 1шт. |  |  |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3.Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1055

5.Официальные правила бокса 2017г.(с последними изменениями от 18 марта 2021г.)

**Основная литература**

|  |
| --- |
| 1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. И.П.Дегтярева. М., ФиС, 2015 г.
2. Камалетдинов Р. Идущим дорогой через ринг. М., 2015 г.
3. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка. М., Фис, 2017 г.
4. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2016 г.
5. Филимонов В.И. «Совершенствование системы подготовки боксеров» Изд.Инсан 2015 г.
6. Ширяев А. Бокс, М. 2015 г.
7. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. - М., 2016 г.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренера. - М., 2017 г.

9. Остьянов В. «Обучение и тренировка боксеров» Олимпийская литература, 2018 .10. Е.Огуренко «Современный бокс» Олимпийская литература, 2016.11. Е.Калмыков «Теория и методика бокса» Изд. ФК ,2015 г.**Дополнительная литература:**1.  Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 20152. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 20163. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017. 4. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания  М.: Физиология и спорт. - 2017.5. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2017 |

 **Интернет ресурсы:**

* Бокс обучения и тренировка [https://russkiy-portal.ru/sportivnye- metodiki/boks-obuchenie-i-trenirovka/Бокс](https://russkiy-portal.ru/sportivnye-%20%20%20%20%20%20metodiki/boks-obuchenie-i-trenirovka/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81)
* Уроки бокса бокс тренировки видеоонлайн [boxlive.at.ua/publ/boks](http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT8qvyMksS9VLLNErTdQvKE3KAQplF8eXFKXmZRbll2VnxpdlpqTmx-fn5SRm5emXFuUDhUBKEvVNLBkYDE2NTQ2MDI2NTBmmTahffXeZaGFyCkvf3R8JggASYyRz)
* Видео-уроки Бокс [sport.school-video.ru/news/boks/...](http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXLy7ILyrRK07OyM_P0S3LTEnN1ysq1c9LLS_WT8rPLtY31DXQNWdgMDQ1NjUwMjQ2MmWY2Nrf4rzN8EiO2m4W5njhpwCfBRhI)
* [Видео-уроки по боксу / Worldboxing.ru](http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXLy8v1yvPL8pJScqvyMxL1ysq1c9JLS7OzyvWK8goYGAwNDU2NTAyNDYyZQg_uGSfWt-aV_-rsqwPJa5kBwApchkM)

 [worldboxing.ru/lessons.php](http://www.worldboxing.ru/lessons.php)

* Основы построения процесса спортивной тренировки <https://studopedia.ru/7_28162_osnovi-postroeniya-protsessa-sportivnoy-podgotovki.html>
* Методика обучения и тренировки боксеров https://infourok.ru/osnovy-metodiki-obucheniya-i-trenirovki-bokserov-5124809.html
* История бокса <https://your-revolution1905.ru/istoriya-boksa/>
* История бокса <https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-boksa.html>
* Возрастная физиология спортсменов <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-fiziologiya-sportsmenov>
* Основы гигиены при занятиях физической культурой <https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html>
* Физиологические основы занятий по физической культуре и спортивной тренировке <https://studopedia.su/10_56366_fiziologicheskie-osnovi-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportivnoy-trenirovke.html>
* <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie\_osnovy\_fizicheskoy\_kultury