

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ДОЛГОПРУДНЫЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
г. ДОЛГОПРУДНОГО

Рассмотрено

на заседании Педагогического совета

от № «31» мая 2019г.

Протокол № 2



УВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного

А.Н. Цепляев

Приказ № 228 от «31» мая 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Авилов Дмитрий Иванович,
тренер-преподаватель

г. Долгопрудный, 2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3234.
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для

зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Новизна программы направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей и подростков в области физической культуры и спорта, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов).

Программа разработана с учетом принципов обучения - доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации.

Актуальность программы состоит в том, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом,

подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы и этапов спортивной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Минимальный возраст для зачисления 6 лет.

Ожидаемый результат:

- Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и закаливание.
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- Освоение основами техники и тактики бокса.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.
- Отбор перспективных детей и молодежи в спортивном отношении на основе двигательной одаренности.

2. Учебно-тематический план

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		тестирование
2.	ОФП	70		70	тестирование
3.	СФП	22		22	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	20		20	тестирование
5.	Избранный вид спорта (бокс)	26		26	тестирование

6.	Контрольные нормативы	2		2	тестирование
ИТОГО		144	4	140	

3. Содержание программы

3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся 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. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой 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

План теоретической подготовки

	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их

		профилактика.
--	--	---------------

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, 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 занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

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

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

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

Упражнения с 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.

Упражнения на формирование правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения: - И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох); - И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох); - И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); - И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой. Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

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

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 удлинённой 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.

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

Упражнения для развития ловкости Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

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, отклонках, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костносвязочного аппарата, развитие

большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

3.3. Техничко-тактическая подготовка.

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

4. Организационно-педагогические условия реализации программы. Режим тренировочной работы.

Формы обучения – очная.

Организация тренировочного процесса - тренировочные занятия проводятся в течении учебного года.

Основная форма организации тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

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 учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Структура занятия. Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

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

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока

не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

5. Наполняемость учебных групп и режим работы

Учебный год составляет 36 учебных недель. Количество занятий в неделю – 2 занятий. Продолжительность 1-го занятия 2 академических часа. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники). Режим учебных занятий, согласно, утверждённого расписания. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер.

6. Материально-техническое обеспечение.

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации и данной программы имеется следующее оборудование:

1. Боксерские груши, 2. Боксерские перчатки, 3. Гантели, 4. Секундомер, 5. Скакалки. 6. Ковёр.

7. Планируемые результаты освоения программы

Базовый уровень.

Знать: 1. История развития бокса. 2. Влияние физических упражнений на организм человека. 3. Правила поведения на соревнованиях по боксу. 4. Правила соревнований по боксу. 5. Жесты рефери в ринге. 6. Правила ведения боя.

Уметь: 1. Выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех -ударные серии разнотипными ударами

в голову и туловище, защита от них. 2. Действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита 3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной). 4. Владеть техникой выполнения ударов. 5. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов. 6. Владеть основами технических и тактических действий.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности занимающихся.

8. Система оценки результатов освоения программы
Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Основной показатель работы тренера - выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

9. Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Нормативы		
			7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	+	
	Бег 1000 метров				+
Сила	Сгибание и разгибание рук	+	+	-	Не менее 20 раз

	в упоре лежа				
	Подтягивания	-	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	-	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	+	Не менее 5 см

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Оценивая прирост по формуле и сопоставляя результаты ребёнка и нормативов по таблице, определяется рост физических качеств в процентах. Мониторинг физического развития ребёнка проводится в начале учебного года и в конце.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей, его положительная динамика – один из основных критериев эффективности программы.

Формула для оценки прироста показателей физических качеств:

$$W = 200 \cdot \frac{V_2 - V_1}{V_1 + V_2}$$

где W- прирост показателей темпов в %;

где V1 -исходный уровень;

где V2-конечный уровень.

Шкала оценки темпов роста физических качеств.

Темпы прироста в %	Оценка (критерии)	За счёт чего достигается прирост
--------------------	-------------------	----------------------------------

8-10 %	низкий	За счёт естественного роста и роста естественной активности
10-15 %	средний	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	высокий	За счёт эффективного использования физических упражнений.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

8.1 Список литературы для тренера-преподавателя

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.
5. Приказ Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» от 12.05.2014 г. № ВМ-0410/2554.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения (письмо Министерства образования и науки КК от 10.07.2015 г. № 47-10164/15-14 «О направлении методических рекомендаций»).
8. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М., 2008.
9. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
10. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 .

11. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
12. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
13. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
15. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов, М.,2009.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013.
17. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
18. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009.
19. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

8.2 Список литературы для ученика

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М., 2008.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 .
4. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
6. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009.
7. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

Утверждаю:
 Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного

Календарный учебный график
 Дополнительная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности «Бокс»
 (стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.				очная	2	Вводное занятие. Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера.	Спортивный зал	тестирование
2.				очная	2	ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений	Спортивный зал	тестирование
3.				очная	2	ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	Спортивный зал	тестирование
4.				очная	2	ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	Спортивный зал	тестирование
5.				очная	2	ОФП Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	Спортивный зал	тестирование
6.				очная	2	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.	Спортивный зал	тестирование
7.				очная	2	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.	Спортивный зал	тестирование
8.				очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития силы.	Спортивный зал	тестирование
9.				очная	2	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	Спортивный зал	тестирование
10.				очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития быстроты	Спортивный зал	тестирование
11.				очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития выносливости.	Спортивный зал	тестирование
12.				очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития ловкости.	Спортивный зал	тестирование
13.				очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение прямого удара.	Спортивный зал	тестирование
14.				очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение прямого удара.	Спортивный зал	тестирование
15.				очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение прямого удара и защита от него.	Спортивный зал	тестирование
16.				очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	Спортивный зал	тестирование
17.				очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	Спортивный зал	тестирование
18.				очная	2	ОФП Выполнение	Спортивный зал	тестирование

						общеразвивающих гимнастических упражнений	й зал	ние
19.			очная	2	ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	Спортивный зал	тестирование	
20.			очная	2	ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	Спортивный зал	тестирование	
21.			очная	2	ОФП Игра в футбол на свежем воздухе.	Спортивный зал	тестирование	
22.			очная	2	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.	Спортивный зал	тестирование	
23.			очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития силы.	Спортивный зал	тестирование	
24.			очная	2	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	Спортивный зал	тестирование	
25.			очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития быстроты.	Спортивный зал	тестирование	
26.			очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития гибкости.	Спортивный зал	тестирование	
27.			очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития равновесия	Спортивный зал	тестирование	
28.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	Спортивный зал	тестирование	
29.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	Спортивный зал	тестирование	
30.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.	Спортивный зал	тестирование	
31.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.	Спортивный зал	тестирование	
32.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.	Спортивный зал	тестирование	
33.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.	Спортивный зал	тестирование	
34.			очная	2	ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	Спортивный зал	тестирование	
35.			очная	2	ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища	Спортивный зал	тестирование	
36.			очная	2	ОФП Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	Спортивный зал	тестирование	
37.			очная	2	ОФП Игра в регби.	Спортивный зал	тестирование	
38.			очная	2	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений.	Спортивный зал	тестирование	
39.			очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития силы.	Спортивный зал	тестирование	
40.			очная	2	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	Спортивный зал	тестирование	

41.			очная	2	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	Спортивный зал	тестирование
42.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них	Спортивный зал	тестирование
43.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них	Спортивный зал	тестирование
44.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Выполнение серий боковых ударов и защита от них	Спортивный зал	тестирование
45.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них	Спортивный зал	тестирование
46.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них.	Спортивный зал	тестирование
47.			очная	2	ОФП Игра в русскую лапту.	Спортивный зал	тестирование
48.			очная	2	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений	Спортивный зал	тестирование
49.			очная	2	ОФП Игра в футбол	Спортивный зал	тестирование
50.			очная	2	ОФП Игра в волейбол	Спортивный зал	тестирование
51.			очная	2	ОФП Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений	Спортивный зал	тестирование
52.			очная	2	ОФП Выполнение упражнений для развития мышц туловища	Спортивный зал	тестирование
53.			очная	2	ОФП Игра в гандбол	Спортивный зал	тестирование
54.			очная	2	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	Спортивный зал	тестирование
55.			очная	2	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	Спортивный зал	тестирование
56.			очная	2	СФП Выполнение упражнений для развития быстроты	Спортивный зал	тестирование
57.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции	Спортивный зал	тестирование
58.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции	Спортивный зал	тестирование
59.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в средней дистанции	Спортивный зал	тестирование
60.			очная	2	Технико-тактическая подготовка Боевые дистанции. Работа в ближней дистанции	Спортивный зал	тестирование
61.			очная	2	ОФП Игра в футбол	Спортивный зал	тестирование
62.			очная	2	ОФП Эстафеты на свежем воздухе	Спортивный зал	тестирование
63.			очная	2	ОФП Выполнение	Спортивный зал	тестирование

						легкоатлетических упражнений	й зал	ние
64.			очная	2	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений	Спортивный зал	тестирование
65.			очная	2	ОФП Игра в футбол	ОФП Игра в футбол	Спортивный зал	тестирование
66.			очная	2	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений	ОФП Выполнение легкоатлетических упражнений	Спортивный зал	тестирование
67.			очная	2	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	Спортивный зал	тестирование
68.			очная	2	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	СФП Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	Спортивный зал	тестирование
69.			очная	2	Зачет.	Зачет.	Спортивный зал	тестирование
70.			очная	2	Зачет.	Зачет.	Спортивный зал	тестирование
71.			очная	2	Зачет.	Зачет.	Спортивный зал	тестирование
72.			очная	2	Итоговое занятие Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.	Итоговое занятие Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.	Спортивный зал	тестирование
ИТОГО				144				