

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА**

**«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета Директор МБУ ДО г. Ульяновска

Протокол № 3 «ЦДТ № 2»

от 06 сентября 2016 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Сазонова

Приказ №393-1 «06» сентября 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Бокс»**

**(продвинутый уровень)**

Объединение **«Бокс»**

Срок реализации программы 3 год

Программа разработана:

педагог дополнительного образования.

**Дубовым Александром Николаевичем**

**высшая квалификационная категория**

**Ульяновск, 2016**

**Содержание**

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1 Пояснительная записка.

1.2 Цель и задачи программы.

1.3 Содержание программы.

1.4 Планируемые результаты.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы.

2.3 Формы аттестации.

2.4 Оценочные материалы.

2.5 Методические материалы.

2.6 Список литературы.

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

**1.1 Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» рассмотрена на заседании методического совета Протокол №1 от 02.09.2016 г.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«БОКС»** является **модифицированной,** по направленности **- физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **продвинутой.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
* [Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"](https://dogm.mos.ru/upload/iblock/bd7/ps_mo_09_3564_14_12_2015_r15.pdf)
* [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.](http://xn----7sbbsodjdcciv4aq0an1lf.xn--p1ai/files/upload/2015-12-02_(10).pdf) Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242
* СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.
* Локальные акты Учреждения.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку, осуществляется совершенствование техники и тактики вида спорта бокс.

**Адресат программы** - дополнительная общеразвивающая программа **«БОКС»** разработана для обучающихся 13 – 18 лет, прошедшие стартовый и базовый уровень по программе «Бокс» и выполнившие 2 и 3 юношеские разряды.

**Объём программы:** Программа рассчитана на очную форму обучения *(*с учетомФедерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 216 часов (теории и практики).

**Формы обучения и виды занятий:**

## -групповые теоретические занятия (в виде лекций);

## -групповые практические учебно-тренировочные занятия

**Срок освоения программы:** содержание программы «БОКС» рассчитано на 3 года обучения. Занятия проводятся с сентябрь по май месяц включительно.

**Режим занятий:**

Группы занимаются 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия: 2 по45 минут , 15 минут - перерыв. Каждая группа занимается по своему определенному расписанию. Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

* 1. **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

* овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр;
* совершенствование техники бокса;
* расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;

***Развивающие:***

* развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

***Воспитательные:***

* овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
* воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**1.3 Содержание программы.**

**Учебный план.**

|  |
| --- |
|  |
| **№**  **п/п** | | **Название раздела,**  **темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации контроля** |  |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | | Требования к занимающимся | **4** | **4** |  | Контрольные вопросы |
| **2.** | | Восстановительные и культурно - досуговые мероприятия | **18** | **2** | **16** | Опрос |
| **3.** | | ОФП | **52** | **4** | **48** | Качественное выполнение задания |
| **4.** | | СФП | **54** | **4** | **50** | Качественное выполнение задания |
| **5.** | | Техника и тактика бокса | **62** | **4** | **58** | Качественное выполнение задания |
| **6.** | | Контрольные испытания по физической подготовке | **4** | **1** | **3** | Сдача нормативов |
| **7.** | | Правила соревнований и их организация | **4** | **1** | **3** | Судейство соревнований |
| **8.** | | Участие в соревнованиях | **18** |  | **18** | Занятое место |
| **9.** | | Итого: | **216** | **20** | **196** |  |

**Содержательная часть программы.**

**Раздел 1. Требования к занимающимся (4 часа).**

**Занятия 1,54.**

**Теория:**

## *Врачебный контроль и самоконтроль.*

## Врачебный контроль и особая роль его для боксера.

## Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

## *Гигиена, закаливание.*

## Личная гигиена боксера. Гигиена сна, одежды, обуви. Значение закаливания. Основы и гигиеническое значение водных процедур (умыва­ние, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Закаливание воздухом, во­дой и солнцем при занятиях боксом.

## *Режим и питание.*

## Режим его роль для боксера. Режим отдыха, питания, тренировки, сна. Весовой режим. Набор веса и переход в более тяжелые категории. Значение питания.

## *Техника безопасности на занятиях.*

Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

**Форма контроля**: зачет (контрольные вопросы).

## Раздел 2. *Восстановительные и культурно - досуговые мероприятия (18часов).*

## Занятия (по плану).

## Теория:

## Режимные факторы. Сочетание тренировок и отдыха. Сон. Питание. Ритм биологической активности. Естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), гигиена тела, одежды.

## Практика:

## Переключение деятельности. Циклические упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.).. Массаж, самомассаж. Волевое расслабление мышц. Аутогенная направленность упражнений. Музыка, театр, кино, музей. Корригирующая гимнастика. Все эти элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой.

**Форма контроля**: Опрос.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (52часа).**

**Занятия (по плану).**

**Цель:** развитие функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений.

Физическое развитие спортсменов (обучающихся), укрепление костно-мышечного аппарата. Улучшение (особенно в детско-юношеском возрасте) функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Развитие основных физических качеств.

**Теория:** Виды строевых упражнений. Виды упражнений на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

**Практика:** упражнения по общей физической подготовке:

* Строевые упражнения. Построения, перемещения.
* Упражнения для развития гибкости.
* Упражнения на равновесие и точность движений.
* Упражнения для развития быстроты.
* Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
* Упражнения для развития равновесия.
* Упражнения с гимнастической палкой.
* Упражнения на формирование правильной осанки.
* Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
* Упражнения на гимнастической стенке.
* Упражнения с отягощениями.
* Упражнения с сопротивлением.
* Упражнения с грузом.
* Упражнения для укрепления положения "моста".
* Упражнения на скорость.
* Упражнения на выносливость.
* Легкоатлетические упражнения
* Спортивные и подвижные игры.
* Плавание.
* Лыжи.

**Форма контроля**: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (54часа).**

**Занятия (по плану).**

**Теория.**

СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксеров средства и методы развития силы быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** упражнения по специальной физической подготовке:

* Условный бой, имитационные упражнения.
* Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах.
* Бой по заданию.
* Спарринг.
* Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
* Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
* Защитные действия, с изменением дистанций.
* Контрудары. Контратаки.

**Форма контроля:** самостоятельная и практическая работа, диагностика.

**Раздел 5. Техника и тактика (62 часа).**

**Техническая подготовка.**

**Занятия (по плану).**

**Теория.**

Классификация ударов в боксе и их терминология. Биомеханика - основа удара и защи­ты в боксе. Защиты, контратаки и их классификация.

**Практика:**

* боевая позиция: активно-защитная, наступательная, защитная;
* передвижения: одиночными шагами, слитными;
* удары снизу, (с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела, с шагом (влево, вправо, вперед, назад);
* комбинации из двух, трёх и четырёх ударов (повторные удары в голову и туловище);
* защиты от ударов снизу (подставка локтей, остановка - положением предплечья, подставка ладоней, отбивы предплечьем);
* защиты от боковых ударов (нырки; приседание, оттяжка, остановка- наложением;
* защиты от коротких прямых ударов (уклоны, подставки).

**Форма контроля:**  опрос, практиче­ская работа на занятии.

**Тактическая подготовка.**

**Занятия (по плану).**

**Теория.**

Основные тактические приёмы ближнего боя: атака, контратака, защита, активная защита, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, вход на ближнюю дистанцию и выход из неё, выход из угла и от канатов ринга.

**Практика:** боевые действия на ближней дистанции:

* стойки, передвижения;
* подготовительные (маневрирование, финтовые движения);
* наступательные (развитие и завершение атаки);
* оборонительные (защитные и ответные действия).

**Форма контроля:**  опрос, практиче­ская работа на занятии.

**Раздел 6. Контрольные испытания по физической подготовке (4 часа).**

**Занятия 3,107.**

**Теория:** основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

**Практика:** сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 100 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча. Сдача специализированных тестов с направленностью на бокс.

**Форма контроля:** Сдача нормативов.

**Раздел 7. Судейская подготовка (4 часа).**

**Теория:** Обязанности секретаря соревнования. Запрещенные действия и удары. Взвешивание спортсменов. Жеребьёвка и составление пар Продолжительность боя. Весовые категории.

**Практика:**

* судейство на внутренних соревнованиях в качестве секретаря соревнований;
* судейство на внутренних соревнованиях в качестве судьи хронометриста;
* судейство на внутренних соревнованиях в качестве судьи при участниках.

**Форма контроля:** самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.

**Раздел 8. Участие в соревнованиях (18 часов).**

**Теория:** Основные команды рефери. Выполнение команд боксером.

**Практика:** Участие в районных, городских, областных, всероссийских соревнованиях.

**Форма контроля:** текущий контроль.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные:**

1. воспитание интереса к занятиям ;

2. воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

3. воспитание уважительного отношения к сопернику;

4. воспитание коммуникативных навыков.

**Метапредметные:**

1. развитие спортивно - волевых качеств и общей физической подготовки;

2. развитие навыков самостоятельной работы.

**Предметные:**

**К концу обучения дети должны знать:**

## правила соревнований, их организация и проведение;

## процесс официального взвешивания;

## технические и тактические приёмы ведения боя;

## процесс жеребьёвки.

## К концу обучения дети должны уметь:

## контролировать свой боевой вес;

## подготовить себя к бою;

## анализировать свои атакующие и защитные действия;

## анализировать действия соперника;

## восстановить себя после боя;

## судить соревнования (районные, городские, областные).

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | | |  |  | |  |
|  | **№**  **п/п**  **п.п** | **месяц** | **число** | **Время**  **проведения**  **занятия** | **Форма занятия** | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | |  | **Форма контроля** |  | | | |
|  | **1** | сентябрь | 5 | 18.00-20.00 | лекция | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, режим, закаливание, питание. Техника безопасности на занятиях | Спорт зал | | Контрольные вопросы | |  | |
|  | **2** |  | 9 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | | |
|  | **3** |  | 10 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | Контрольные испытания по физической подготовке. | Спорт зал | | Сдача нормативов | |  | |
|  | **4** |  | 12 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование техники прямых ударов и защит от них. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **5** |  | 16 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование техники прямых ударов и защит от них. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **6** |  | 17 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование техники прямых ударов и защит от них. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **7** |  | 19 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование техники прямых ударов и защит от них. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **8** |  | 23 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование техники прямых ударов и защит от них. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **9** |  | 24 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование техники прямых ударов и защит от них. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **10** |  | 26 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование техники прямых ударов и защит от них. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **11** |  | 30 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **12** | октябрь | 1 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **13** |  | 3 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **14** |  | 7 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **15** |  | 8 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **16** |  | 10 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **17** |  | 14 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **18** |  | 15 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **19** |  | 17 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов снизу ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **20** |  | 21 | 18.00-20.00 | лекция | 2 | Правила соревнований их организация и проведение | Спорт зал | | Контрольные вопросы | |  | |
|  | **21** |  | 22 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **22** |  | 24 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **23** |  | 28 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **24** |  | 29 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **25** |  | 31 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **26** | ноябрь | 4 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **27** |  | 5 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **28** |  | 7 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **29** |  | 11 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **30** |  | 12 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование ударов с боку ( левой, правой). ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **31** |  | 14 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **32** |  | 18 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **33** |  | 19 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **34** |  | 21 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **35** |  | 25 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **36** |  | 26 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **37** |  | 28 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **38** | декабрь | 2 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **39** |  | 3 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **40** |  | 5 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **41** |  | 9 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **42** |  | 10 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **43** |  | 12 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **44** |  | 16 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **45** |  | 17 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **46** |  | 19 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **47** |  | 23 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **48** |  | 24 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **49** |  | 26 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **50** |  | 30 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **51** | январь | 9 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **52** |  | 13 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **53** |  | 14 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование сочетания прямых ударов с ударами снизу и с боку. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **54** |  | 16 | 18.00-20.00 | лекция | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, режим, закаливание, питание. Техника безопасности на занятиях | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **55** |  | 20 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **56** |  | 21 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **57** |  | 23 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **58** |  | 27 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **59** |  | 28 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **60** |  | 30 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **61** | февраль | 3 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **62** |  | 4 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **63** |  | 6 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **64** |  | 10 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **65** |  | 11 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **66** |  | 13 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **67** |  | 17 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **68** |  | 18 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **69** |  | 20 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **70** |  | 24 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **71** |  | 25 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **72** |  | 27 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **73** | март | 3 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **74** |  | 4 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **75** |  | 6 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **76** |  | 10 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **77** |  | 11 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **78** |  | 13 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **79** |  | 17 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на средней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **80** |  | 18 | 18.00-20.00 | лекция | 2 | Правила соревнований их организация и проведение | Спорт зал | | Контрольные вопросы | |  | |
|  | **81** |  | 20 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **82** |  | 24 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **83** |  | 25 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **84** |  | 27 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **85** |  | 31 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **86** | апрель | 1 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **87** |  | 3 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **88** |  | 7 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **89** |  | 8 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **90** |  | 10 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **91** |  | 14 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **92** |  | 15 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **93** |  | 17 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **94** |  | 21 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **95** |  | 22 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **96** |  | 24 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **97** |  | 28 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **98** |  | 29 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **99** | май | 5 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **100** |  | 6 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **101** |  | 8 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **102** |  | 12 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **103** |  | 13 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **104** |  | 15 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **105** |  | 19 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **106** |  | 20 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование работы на ближней дистанции. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |
|  | **107** |  | 22 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | Контрольные испытания по физической подготовке | Спорт зал | | Сдача нормативов | |  | |
|  | **108** |  | 26 | 18.00-20.00 | групповые занятия | 2 | ОРУ. ОФП. | Спорт зал | | Качественное выполнение задания | |  | |

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, включая продолжительность каникул, дату начала и окончания учебных периодов. Календарный учебный график составляется индивидуально для каждой группы.Всего на выполнение программы отводится 216 часа, где на теорию приходится 20 часов, на практику 196 часов**.**

**2.2 Условия реализации программы.**

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям **Закона о** **Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14** (кабинет, школьный спортзал);

**- оборудование**

## специальный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

## гимнастическая стенка «шведская»;

## гимнастические скамейки (не менее двух);

## перекладина (турник);

## медицинские весы;

## игровой зал для спортивных игр.

## - инвентарь

## ринг или гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;

## боксерские перчатки 15 пар;

## боксерский шлем 15 штук;

## скакалка 15 штук;

## набор гантелей различного веса;

## штанги (не менее двух);

## мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);

## набивные мячи 15 штук;

## боксерские лапы;

## секундомер;

## боксерские снаряды (мешки, груши, подушки);

**Примечание:** Отсутствие чего-либо из выше перечисленного инвентаря и оборудования заметно снижает уровень и качество подготовки спортсменов - боксеров.

- **учебно-методическая литература** (учебники, пособия, журналы по боксу, методические разработки составителя данной программы);

- **наглядные пособия** (видеозаписи тренировок, соревнований, плакаты).

**2.3 Формы аттестации.**

**Формы подведения итогов:**

В течении учебного года запланировано участие в соревнованиях.

В начале (сентябрь) учебного года проводится входная диагностика, в середине учебного года – текущая диагностика, и в конце (май) учебного года обязательно итоговая диагностика. По результатам диагностики в начале, в середине и в конце учебного года выводится динамика, и подводятся общие итоги с учетом спортивных достижений.

**2.4 Оценочные материалы.**

**Способы проверки** усвоения пройденной темы (раздела) могут быть в виде: зачета, выполнения домашнего задания, устного опроса, участие в соревнованиях. В течение всего года отслеживается: входная, текущая и итоговая диагностики и по результатам спортивных достижений подводится общий итог работы, и делаются выводы.

**2.5 Методические материалы.**

**Методы и формы образовательного процесса.**

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а так же выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

Общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозмож­ные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; уп­ражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тре­нажерах); изометрические упражнения.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правиль­ного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избран­ного вида спорта. Продвинутый уровень характеризуется не­уклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагру­зок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру вы­полнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удель­ный вес специальной физической, технической и тактической подготов­ки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортив­ной специализации.

**Основные средства и методы тренировки.** На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообраз­но путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном про­цессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на от­дельные мышцы и мышечные группы.

**Особенности обучения.** Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не­желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени сле­дует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, кото­рые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**2.6 Список литературы.**

**Основная**

## Атилов А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. - Ростов на Дону «Феникс», 2003 - 639 с.

## Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения /Э.Р. Андрис, Г.Г. Арзуманов, М.А. Годин. - М.: ТиП, 1979 - № 2.

## Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса/ П.К. Анохин. - М.: Медицина, 1968.

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации / В.К. Бальсевич. – М.: ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: 1966 - с.349.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. - М.: ФиС, 1983.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС, 1985- с.192.
5. Булычев А.И. Бокс / А.И. Булычев. – М.: «Физкультура и спорт», 1965.
6. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра/ Б.И. Бутенко. - М.: ФиС, 1967.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. - М.: ФиС, 1985.
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: ФиС, 1983.
9. Волков Н.И., Зациорскиий В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки/ Н.И. Волков, В.М. Зациорский. –М.: ТиП, 1968, № 7.
10. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок/ Н.И. Волков, В.М. Зациорский. – М.: ТиП, 1964, № 6.
11. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности/ Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1978.
12. Градополов К.В. Тренировка боксёра/ К.В. . - М.: ФиС, 1960.-126с.
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годин. - М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека/ М.А. Годин, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – М.: ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
15. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Высшая школа, 1986 - с.256.
16. Денисов Б.С. Бокс/ Б.С. Денисов. - М.: ФиС, 1949 -136 с.
17. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра/ Г.О. Джероян - М.: ФиС, 1970 -110 с.
18. Джероян Г.О., Калмыков Е.В., Худадов Н.А. Тенденция развития тактики современного бокса. В кн.: Бокс. Ежегодник. / Г.О. Джероян, Е.В. Калмыков, Н.А. Худадов. - М.: ФиС, 1980 - с. 49-52.
19. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёров. - В кн.: Бокс / Ежегодник/ Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М.: ФиС, 1981.- с. 9-12.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев. - М.: ФиС, 1981.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов/ В.М. Дьячков. - М.: ФиС, 1972 - с.231.

## Дягтерев И.П. Тренировка боксеров / И.П. Дягтерев. – Киев: «Просвещение», 1985.

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 - с.264.
2. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. - М.: УМО, 1996- с.27.
3. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания/ В.М. Зацорский. - М.: ФиС, Т 1. Изд. 2-ое. , 1976, с.201-208.
4. Зимкин Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкин. - М.: ФиС, 1975- с.495.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов./ Е.П. Ильин.- М.: Просвещение, 1987- с.223.
6. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А./ Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
7. Клевенко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко.- М.: «Просвещение», 1968.
8. Котешев В.Е. Тактика бокса / В.Е. Котешев. –М.: Краснодар, 1988.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998-с.272.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977.
11. Медведев В.В. Психологические основы физической подготовленности спортсменов/ В.В. Медведев. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
12. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания / Л.Д. Назаренко. - Ульяновск: 2000- с.144.
13. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров.- М.: «Просвещение», 1987.
14. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование

тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. - М.: ФиС, 1978.

1. Огуренков Е.И. Современный бокс / Е.Н. Огуренков. - М.: ФиС, 1986. - 248 с.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. / Н.Г. Озолин. - М., 2002 - с. 39.
3. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги / В.А. Синьков, М.В. Шпорт. - Ростов на Дону: «Феникс», 2004 - 252 с.
4. Софеев Н. Бокс / Н. Софеев. - М.: ФиС, 1958 - 90 с.
5. Фролов О.П., Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Некоторые технико­тактические особенности эффективных ударов в боксе. - В кн.: Бокс I ежегодник. / О.п. Фролов, В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин. - М.: ФиС, 1984.- с.29-30.
6. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! / А.Г. Ширяев. – М.: Лениздат, 1986.
7. Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? / А. П. Ширяев. - М.: «Просвещение», 1986.
8. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Фаир-Пресс», 2002. - 444 с.

**Дополнительная**

**Для обучающихся**

* 1. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях/ Е.К. Бережная. - АН СССР «Управление движениями». - М.: Наука, 1970- с.71.
  2. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев , В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1984.
  3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.и. Дубровский. - М.: ФиС, 1981.
  4. Качановский В.Н. Жизнь как третий раунд/В.Н. Качановский.- М.: Астрель:АСТ,2010.-224с.
  5. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе / В.И. Лях. – М.: 1996, № 4, с.18-20.
  6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки./ Л.П. Матвеев. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
  7. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.