Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа бокса» с.п.Кенделен
Эльбрусского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

«Утверждаю»
Директор МКУ ДО
«СДЮСШБ»
_____ С.Х.Хапаев
Приказ № 24 от 01.09.17г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БОКСУ

Срок реализации 5 лет

Разработчик программы Проценко Людмила Петровна

«Принято»
на педсовете МКУ ДО «СДЮСШБ»
«09» 09 2017г
Протокол № 1

с.п.Кенделен 2017г

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и взрослых в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся.

Цель программы:

– Массовое привлечение детей, подростков и взрослых к занятиям в спортивно-оздоровительных группах.

– Выработка устойчивости внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

– Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи программы:

1. Привитие навыков здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья и физического развития занимающихся, закаливание организма.
3. Повышение уровня физической работоспособности.
4. Обучение навыкам самоконтроля и привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
5. Овладение техникой выполнения широкого круга физических упражнений (гимнастических, подвижных и спортивных игр и т.д.).
6. Отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Характеристика бокса как вида спорта

Современный бокс – это вид спортивного единоборства, кулачный бой двух спортсменов, который проводится на ринге. Среди обязательных элементов – боксерские перчатки, а с 1980-х годов еще и защитный шлем. Правила разрешают наносить удары противнику в переднюю и боковую части головы и туловища и запрещают бить ниже пояса. Однако такие правила появились сравнительно недавно.

Бокс как вид спорта зародился в Древней Греции. Упоминание о нем встречается у Гомера в «Илиаде». Бокс поначалу представлял собой обычный кулачный бой гладиаторов. Бойцы дрались насмерть, обмотав кулаки кожаными или металлическими полосками с шипами (прообразы кастетов). В древнем боксе не было ограничений по времени, атлеты дрались до тех пор, пока кто-то из них не терял сознание или не сдавался. Часто исход боя был смертельным.

Поначалу бокс считался варварским видом спорта и его не включали в программу Олимпийских игр, лишь в 1904 году его впервые включили в программу, а с 1920 он стал постоянной дисциплиной в Олимпиаде. К тому времени он стал очень популярным видом спорта по всему миру.

По ходу своего развития правила в боксе, изменяясь, совершенствовались, бойцы стали выходить на ринг в разных весовых категориях. В настоящее время их восемь:

- легковес (до 50,8 кг);
- легчайший вес (53,5 кг);
- полулегкий (57,2 кг);
- легкий (61,2 кг);

- второй полусредний (66,7 кг);
- средний вес (72,6 кг);
- тяжелый вес (79,4 кг);
- супертяжелый вес (более 79,4 кг).

Бокс один из видов спорта, который имеет верхнюю возрастную границ – боксировать можно до 32 лет, а начинать спортивную карьеру с 17-ти. Путь к Олимпийской медали весьма не прост, однако лучшие боксеры завоевали их трижды, например, венгр Л. Папп и кубинец Т. Стивенсон.
В силу жесткого характера, бокс периодически пытались запретить, но его существование никогда не прекратиться благодаря неподдельному интересу к нему не только мужчин, но и женщин.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей, подростков и взрослых без ограничения возраста, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Срок реализации программы -5 лет обучения. Учебный год начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия:
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;
- участие в соревнованиях и учебно-оздоровительных сборах.
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Возраст учащихся	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
	без ограничения возраста				Выполнение нормативов

Спортивно-оздоровительный	(дети, подростки и взрослые)	9-10 лет	12-15 чел.	6 час	ОФП

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки
	Спортивно-оздоровительный
ОФП	60
СФП	30
ТТП	10

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	Спортивно-оздоровительный
Общая физическая подготовка	173
Специальная физическая подготовка	86
Технико-тактическая подготовка	30
Теоретическая подготовка	6
Контрольно-переводные испытания	4
Контрольные соревнования	-
Инструкторская и судейская практика	4
Восстановительные мероприятия	5
Медицинское обследование	4
Всего часов в год	**312**

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2 часов.

Максимальный возраст занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе не ограничивается.

Критерии оценки деятельности тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;

- уровень освоения основ техники вида спорта.

Занимающиеся, успешно закончившие освоение общеразвивающей программы и показавшие способности в избранном виде спорта, на основании сдачи контрольных нормативов, могут быть зачислены на освоение предпрофессиональной программы.

План-схема годичного цикла подготовки боксеров в спортивно-оздоровительных группах

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	14	10	14	14	15	16	16	16	173
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	8	8	7	8	7	7	86
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	30
Восстановительные мероприятия			1				1	1			1	1	5
Инструкторская и судейская практика			1						1		1	1	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные требования	-	2	-	-	-	--	-	-	2	-	-		4
Всего за месяц	*25*	*26*	*27*	*24*	*24*	*18*	*27*	*28*	*28*	*29*	28	*28*	
Всего за год													**312**

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Основные средства тренировочных воздействий:

1)общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2)подвижные игры и игровые упражнения;
3)элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4)всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5)метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6)спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки.

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

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

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

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Возрастные особенности физического развития представлены в таблице:

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек. В связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по

координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте **14-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.), в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся

Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировочного процесса, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

-Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

-Режим дня для занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня.

-Режим питания спортсменов. Рекомендации по режиму питания. Рекомендации по рациону питания.

-Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

-Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

-Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

-История развития и современное состояние бокса. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов.

-Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок. мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика.

-Оказание первой доврачебной помощи.

-Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Практическая подготовка. Материал для практических занятий

Как и во многих видах спорта и единоборствах, тренировка по боксу включает в план следующие этапы:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Физическая подготовка.
4. Работа на лапах, с грушей и спарринги.

Разминка преследует цель подготовить тело к последующим нагрузкам, предупреждает появление и развитие травм. В нее входят:

- комплекс беговых упражнений, подскоки, выпады, махи;
- перемещения в стойках, перестроение;
- вращение конечностями, туловищем и т.п.;
- комплекс упражнений для разных систем организма, в том числе и для связочно-мышечного аппарата;
- специальные упражнения, в том числе и для выработки реакции такие, как «бой с тенью», прыжки со скакалкой и т.п.

Подготовив организм к предстоящим нагрузкам, на тренировке переходят к основной части, на которой решаются следующие задачи:

- изучение, отработка и совершенствование технических элементов ведения боя;
- подготовка боксера к большим психологическим нагрузкам, тренировки уверенности;
- развитие таких качеств, как скорость ударов и передвижений, реакции, выносливости, ловкости, улучшение координации движений.

В физическом плане боксер готовится во время первых двух этапов тренировки, выполняя базовые упражнения. Но требуются и отдельные тренировки, которые направлены исключительно на улучшение физических качеств бойца. Силовые тренировки в боксе имеют свои особенности.

Физическое и техническое развитие боксера немыслимо без проведения спаррингов. Боксер должен уметь чувствовать соперника на ринге, соблюдать дистанцию, обыгрывать его тактически и превосходить технически. Работа в воздух, с мешком или на лапах не дает того, что развивают спарринги. И прежде всего это касается уверенности в себе. У неподготовленного человека, который не практикует спарринги, любое столкновение с живым соперником вызывает чувство страха, он действует скованно, забывает о наработанной технике.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БОКСУ

В целом программа тренировок по боксу условно делится на следующую работу:

- над основными техническими элементами — ударами, защитой, передвижениями, уходами и уклонами;
- на дальней дистанции;
- на средней дистанции;
- на ближней дистанции.

Мало освоить отдельные технические элементы. Все они должны быть наработаны в связках для разных ситуаций как в атаке, так и в обороне, на разных дистанциях. Соперники, начиная бой, начинают обмен ударами с дальней дистанции, переходят на среднюю и могут сходиться в ближний бой. Это не догма, и все зависит от подготовки и данных бойцов. Если спортсмену высокого роста противостоит небольшой боец, последнему лучше входить в ближний бой, лишая соперника его преимущества более

длинных рук. У первого боксера задача противоположная — ему лучше вести бой на дальней дистанции, обстреливая соперника на безопасном для себя расстоянии.

Работая над изучением основной техники, предстоит начать осваивать и нарабатывать:

- правильное сжатие кулака;
- основные боевые стойки;
- перемещения и передвижения;
- прямые, боковые удары и апперкоты;
- сочетание ударных действий между собой и в движении;
- защитные действия — блок, уклон, уход, подставка, отбив.

Очень важно, чтобы удары ставились правильно.

После освоения базовой техники переходят к отработке технических элементов с разных дистанций. На каждой из них уделяют внимание следующим элементам:

- положению тела;
- одиночным ударам;
- двухударным комбинациям;
- трехударным комбинациям;
- четырехударным сериям;
- защитным действиям;
- контрударам.

Для боя на ближней дистанции уделяют внимание моментам выхода из ближнего боя и входа в него. Комбинации ударов могут включать в себя прямые, боковые удары и апперкоты. Серии строятся так, чтобы у спортсмена не было однообразности ведения боя. Он должен одинаково часто бить правой и левой рукой по трем уровням — верхнему, среднему и нижнему.

От такого подхода в нападении защита в боксе «пробивается», и противник оказывается повержен. В противном случае, если действия в нападении однообразные, они дают сопернику возможность очень быстро перехватить инициативу и навязать контратакующими и атакующими действиями собственный бой. В результате он выходит победителем по очкам или досрочно в результате нокдаунов или нокаута.

Комбинация, помимо ударов, должна включать в себя защитные действия: блок, уход, уклон, подставку, отбив. Важный момент, о котором забывают или умышленно игнорируют. Наработка технических элементов на разных дистанциях проводится по той причине, что каждая из них предъявляет особые требования.

Например, боковой удар на ближней дистанции наносится так, что ладонь ударной кисти при его нанесении смотрит на бьющего. Если крюк наносится на средней и дальней дистанции, кулак развернут так, чтобы его ладонь смотрела в пол. И в том и в другом случае техническое действие требует многочасовой работы над тем, как правильно бить. В противном случае атакующий элемент будет слабым и может привести к травме во время спарринга или при работе с грушей.

РАБОТА НАД ПЕРЕДВИЖЕНИЯМИ

Боксер, который слабо двигается, — это просто мешок на ринге, который будут избивать. Именно поэтому на занятиях, будь то групповые или индивидуальные тренировки, очень много времени уделяют перемещениям спортсмена. Скорость ног в боксе — это не менее важный ключ к победе, чем быстрый и мощный нокаутирующий удар. У начинающих спортсменов ноги буквально волочатся после

каждой тренировки, потому что люди не привыкли выдерживать такие аэробные нагрузки.

В советской школе бокса, которая пропагандируется в ДЮСШ, на протяжении всего занятия боксеры без остановки совершали движения на носках вперед и назад, даже когда отдыхали от выполнения двух- и трехударных серий, продолжали двигаться. Такой подход позволял очень быстро придать боксеру легкость в передвижениях.

Все удары наносятся в движении, независимо от того, двигается боксер вперед или назад, влево или вправо. Он обязан научиться атаковать во всех случаях, не только когда сам идет в наступление. Уходя от атаки назад, он должен наносить удар, сбивая тем самым нападение противника. Уход в сторону по кругу позволяет оказаться в выигрышной позиции и поменяться с нападающим местами. Но все эти атакующие и эффективные контратакующие действия отрабатываются в движении. А как их наработать, если нужно выполнять десятки тысяч повторений, а ноги через 100-200 повторов уже устали? Приходится с первых дней очень много заниматься перемещениями и передвижениями, чтобы вскоре боец мог часами легко двигаться на ногах.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Круговая тренировка в боксе — это очень важный элемент физической подготовки боксера, поскольку позволяет выработать у него специальные качества, которые важны в схватках. Боксерский бой требует хорошей силовой подготовки, развитой выносливости. Но вырабатывать их традиционными методами, как это делают бодибилдеры, не получится. Такой спорт с его линейными тренировками не подходит для рваного ритма боя, где каждую секунду положение меняется. Нужны тренировки в таком же рваном режиме, когда нагрузка очень быстро меняется.

Достигается это выполнением нескольких подходов, в каждом из которых нужно проделать 4-5 упражнений на разные группы мышц без остановки. Например, в одном подходе нужно выполнить последовательно:

- 10-15 подтягиваний;
- 20-30 отжиманий от пола;
- 25-35 скручиваний корпуса;
- 20 выпадов левой и правой ногой;
- прыжки со скакалкой 100 раз.

Это один подход, все упражнения в нем выполняются один за другим без отдыха, без остановки. Между подходами спортсмен должен отдохнуть минуту-две, а потом продолжить. Любое упражнение в этом списке можно поменять на другое, которое будет нагружать те же группы мышц. Например, подтягивание можно заменить упражнением, в котором блок тянется за спину. Главное, чтобы круговая тренировка в боксе нагружала как можно большее количество мышц за один подход. Следите за тем, чтобы упражнения выполнялись быстро. Это не тяжелоатлетический спорт! Тут не нужно выжимать большой вес, нагрузка должна быть достаточной, чтобы выполнять указанное количество раз.

Круговая тренировка в боксе позволяет выработать различные спортивные качества бойца такие, как скорость, сила, выносливость, скоростно-силовая выносливость и скоростная сила, не по отдельности, а в комплексе. Если проводятся индивидуальные занятия, тренер подбирает под каждого бойца особые эффективные комплексы, которые позволяют устранить слабые стороны.

РАБОТА НА СНАРЯДАХ

Работа на лапах и с грушей занимает особое место в боксе. Если с тяжелым мешком нарабатывают силу удара, то работа на лапах позволяет правильно поставить технику. Очень эффективно и быстро это делают индивидуальные тренировки, на которых тренер может уделить много внимания одному спортсмену. Такие индивидуальные

занятия очень быстро делают из новичка подготовленного бойца. На групповых занятиях тренер физически не успеет уделить столько внимания каждому тренирующемуся, поэтому такая разница в результатах.
Работать нужно не только на тяжелых, но и на легких грушах, в том числе и на пневматических. Нередко залы оснащены настенными грушами, которые позволяют одновременно нарабатывать большему количеству тренирующихся силу удара. Тренировка на снарядах может включаться и в основную часть тренировки, как и спарринги, которые являются неотъемлемой частью подготовки боксера. Перед тренировкой необходимо провериться у спортивного врача — бокс потребует крепкого здоровья!

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длиной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями);

акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности.

К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка.

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием. **Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. **Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

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

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе тренировочных занятий боксеры спортивно-оздоровительной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
-изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производиться с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

• Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

• Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при

перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами впередназад, влево-вправо;

передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки);

передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

передвижения с поворотами два/три приставных шага;

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

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

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них:

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

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

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции.

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

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

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

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия: - отбив; - уклон; - нырок; - оттягивания; -подставка. на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою.Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека. На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

·воспитание патриотизма;

·воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость)

· эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),

· воспитание трудолюбия.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к тренерскому составу.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую

подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;

- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия занимающихся немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта бокс. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно- профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу.

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии. Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения. Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом

тренеру.
При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.
В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь.
Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).
Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям боксом состояния здоровья, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся, два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных боксеров) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и

заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП

- Бег на 30, 100 выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.
- Подтягивание на перекладине. Выполняется максимальное количество раз.

И.п. – висна перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Подтягивание засчитывается, когда учащийся, сгибая руки в локтях, подбородок заносит над перекладиной и возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.
Запрещенные вещества:
• стимуляторы;
• наркотики;

•каннабиноиды;
• анаболические агенты;
• пептидные гормоны;
• бета-2 агонисты;
• вещества с антиэстрогенным действием;
• маскирующие вещества;
• глюкокортикостероиды. Запрещенные методы:
• улучшающие кислородтранспортные функции;
• фармакологические, химические и физические манипуляции;
• генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

• *первое нарушение:* минимум - предупреждение, максимум - 1 год **дисквалификации;**
• *второе нарушение: 2* года **дисквалификации;**
• *третье нарушение:* пожизненная **дисквалификация.**

Ожидаемые результаты программы

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники бокса, стойкий интерес к занятиям боксом; выполнение нормативных требований по общей физической подготовке; овладение морально-волевыми качествами.

Условия реализации программы:

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. Кадровое обеспечение: квалифицированные тренеры-преподаватели и спортсмены-инструкторы.
2. Гигиенические показания к проведению занятий:
 - светлое проветриваемое помещение;
 - раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
3. Материально-техническое обеспечение:

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1 № п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			

1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мячи теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторим. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. *Булычев А. И.* Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. *Градополов КВ.* Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
8. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ
9. *Озолип Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.-28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов. Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
12. *Филимонов В. И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.-400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.