

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Республики Марий Эл  
«Республиканская спортивная школа»  
(ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»)

Принято на Педагогическом совете  
Протокол от 26.04.23 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»  
Д.Г. Овечкин  
« 26 » 04 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «бокс»

ID программы: 5270  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Категория и возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 252  
Разработчики программы: Семенова Эльвира Эдуардовна,  
методист ГБОУ ДО Республики Марий Эл „РСШ“

г. Йошкар-Ола  
2023 год



## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** бокс – мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Бокс формирует в человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы юноше в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого.

Программа разработана согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### **Отличительные особенности программы:**

- соразмерное развитие физических качеств воспитанников (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Режим занятий:** в форме урока, в системе целого учебного дня 3 раза в неделю по 2 часа.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей 10-12 лет.

**Форма обучения:** очная.

**Формы работы:**

- занятия,
- спортивные игры,
- соревнования.



Кроме групповых занятий по расписанию проводятся индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

**Уровень программы:** стартовый.

**Срок освоения программы:** 1 год (42 недели).

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

**Особенности образовательного процесса:** учебно-тренировочный процесс в секции «Бокс» является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что обучающемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.



**1.2. Целью работы** является развитие физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством бокса.

Программа направлена на решение следующих основных задач:

**Обучающие:**

- изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- познакомить обучающихся с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; сформировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов (в возрасте с 9-10 лет).

**Воспитательные:**

- укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности;
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта.

**Развивающие:**

- развить познавательные, творческие и двигательные способности детей и подростков, развить качества, необходимые боксеру— быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- создать условия для оптимизации военно-патриотического воспитания;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку членов секции и сдачу ими норм комплекса ОФП; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- укрепить здоровье обучающихся.

**1.3. Объем программы:** 252 часа.

**1.4. Содержание программы.**

*Раздел 1. Теоретическая подготовка*

**Тема занятия 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.**

*Теория:* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

*Формы текущего контроля:* опрос.

**Тема занятия 2. История возникновения и развития бокса**

*Теория:* Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

*Формы текущего контроля:* опрос.

**Тема занятия 3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.**

*Теория:* Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга.

Правила бокса.



*Практика:* Правильное обращение с инвентарем.

*Формы текущего контроля:* практическое задание, опрос.

#### **Тема занятия 4. Школа бокса.**

*Теория:* Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе.

*Практика:* Техника нанесения ударов и защитные действия.

*Формы текущего контроля:* практическое задание, опрос.

#### **Тема занятия 5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.**

*Теория:* Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

*Практика:* Ведение боя.

*Формы текущего контроля:* практическое задание, опрос.

#### **Тема занятия 6. Основные положения правил соревнований по боксу.**

*Теория:* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований.

Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований.

*Практика:* Правила и порядок проведения боёв.

*Формы текущего контроля:* практическое задание, опрос.

### *Раздел 2. Общая физическая подготовка.*

Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

#### **Тема занятий 2.1. Сила.**

*Теория:* Гимнастические упражнения, упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения для укрепления мышц живота, для укрепления мышц спины, для укрепления мышц ног, с набивным мячом, гребля, борьба, метания, упражнения на гимнастических снарядах.

*Практика:* Гимнастические упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 2.2. Быстрота.**

*Теория:* бег, спортивные игры, упражнения со скакалкой.

*Практика:* короткие пробежки по 40—60 м, игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол и зимой — хоккей, настольный теннис, прыжки на скакалке в быстром темпе (до 130 оборотов скакалки в минуту).

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 2.3. Выносливость.**

*Теория:* бег, передвижения на лыжах, спортивные игры, ходьба, упражнения со скакалкой.

*Практика:* бег на средние и длинные дистанции, ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧЕРЕЗ ДИАЛОГ К 29.01.2024 11:02 GMT+03:00  
71e3ec2a-ec96-42de-8033-fa06762e757b в быстром темпе и продолжительное время (до 10 мин.).





*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 2.4. Ловкость.**

*Теория:* прыжки, спортивные игры, борьба, упражнения со скакалкой, акробатика.

*Практика:* легкоатлетические прыжки в высоту и длину, все виды спортивных игр, в процессе прыгания выполняется два прыжка на один оборот скакалки, на один прыжок — два оборота скакалки, скрещивать руки, размахивать скакалкой сбоку, не перепрыгивая через нее.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 2.5. Расслабление мышц.**

*Теория:* Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног.

*Практика:* упражнения на расслабление.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 2.6. Точности действий.**

*Теория:* упражнения с теннисным мячом, упражнения без партнера, городки.

*Практика:* «Школа мяча», разработанная П. Ф. Лесгафтом, упражнения в метании и ловле теннисного мяча, бросание биты как правой, так и левой рукой.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 2.7. Гибкость.**

*Теория:* упражнения на растягивание мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи, мышц туловища, мышц ног.

*Практика:* упражнения на растягивание мышц.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 2.8. Правильная осанка.**

*Теория:* упражнения для выработки правильной осанки.

*Практика:* упражнения по А. Шлемину.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

### *Раздел 3. Специальная физическая подготовка*

Данный раздел направлен на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

#### **Тема занятий 3.1 Быстрота**

*Теория:* Упражнения для развития быстроты.

*Практика:* 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.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 3.2 Игровая ловкость.**

*Теория:* Упражнения для развития ловкости.

*Практика:* жонглирование 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.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

### **Тема занятий 3.3 Сила**

*Теория:* упражнения для развития силы.

*Практика:* 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.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

### **Тема занятий 3.4 Специальная выносливость.**

*Теория:* упражнения для развития специальной выносливости

*Практика:* 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.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

### **Тема занятий 3.5 Гибкость.**

*Теория:* упражнения для развития гибкости.

*Практика:* 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.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

## *Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка*

### **Тема занятий 4.1 Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении.**

*Теория:* предельное расстояние, с которого возможно нанести противнику удар, с шагом вперед, и показывает, как надо индивидуально находить ее в зависимости от рук и шага.

*Практика:* став попарно друг против друга и приняв, фронтальную затем боевую стойку, они сближаются так, чтобы коснуться вытянутой левой рукой открытой ладони руки партнера.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

### **Тема занятий 4.2 Защитные действия от прямых ударов в различных стойках.**

*Теория:* изучение защиты от левого и правого прямого удара на начальном этапе происходит без партнера. Усвоив защиту без партнера в одношереножном строю, а затем с партнером (в перчатках) на начальном этапе происходит без партнера, занимающиеся закрепляют навык защиты, упражняясь с атакующим партнером в парах, свободно передвигаясь по залу.



*Практика:* одному боксеру разрешается наносить удары, а другому— защищаться от них. Защита осуществляется уклон в левую и правую сторону в зависимости от бьющей руки. Удар левой - уклон в право; удар правой - уклон в лево.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 4.3 Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении.**

*Теория:* боковые удары из учебной стойки, движения коротких боковых ударов.

*Практика:* овладение правильным положением руки и кулака, применение различного положения кулака: пальцы вниз, пальцы внутрь и вполоборота к полу, т. е. среднее положение, как и при обучении прямым ударам.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 4.4 Защитные действия от боковых ударов в различных стойках.**

*Теория:* защита нырок влево от правого бокового и нырок вправо от левого бокового, защита подставкой правого предплечья.

*Практика:* защита от удара из различных стоек.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 4.5 Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении.**

*Теория:* с удары снизу, которые выполняют в шеренге из учебной стойки.

*Практика:* удары снизу из учебной стойки с коротких ударов без разгибания рук в локте, в одно-шереножном строю наносят удары по воздуху, затем по собственной ладони. В учебной стойке боксер держит одну руку полусогнутой на уровне подбородка ладонью вниз, а другой — наносит удар снизу с поворотом туловища.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятий 4.6 Защитные действия от нижних ударов в различных стойках.**

*Теория:* Защита от ударов снизу левой в голову с помощью подставки левой или правой ладони, контрудары левой рукой снизу в голову (на прямой левой в голову) на средней и ближней дистанциях.

*Практика:* В первом случае боксер отводит левую руку вправо - вниз, подставляя под удар ладонь. Во втором — он отводит правую руку вправо, подставляет ладонь под удар, слегка отклоняясь назад. Можно применить и защиту уклоном назад.

*Формы текущего контроля:* практическое задание.

#### **Тема занятия 4.7. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.**

*Теория:* ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

*Практика:* участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: бег 30 метров, прыжок с места. Сила – подтягивание на перекладине.

*Формы текущего контроля:* практический зачет, результаты соревнований.





## 1.5. Планируемые результаты:

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

### Формы подведения итогов:

- Участие в соревнованиях;
- Сдача итоговых нормативов по физической и технической подготовке 1 раз в год (май);

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта бокс.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Из них		
			теория	практика	
1.	Теоретическая	8	8	0	Опрос
2	Общая физическая	150	0	150	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая	70	0	70	Сдача нормативов
4.	Технико - тактическая	20	5	15	Сдача нормативов Участие в соревнованиях
5.	Итоговая аттестация	4	2	2	Сдача контрольно-переводных нормативов
Итого объем программы		252			



## 2.2.Календарный учебный график

Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь			
1-4	5-11	12-18	19-25	26-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-3	7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-30	10-15	16-22	23-29	30-5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Т/ П	Т/ П	Т/ П	Т/ П	П	П	Т/ П	П	Т/ П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Т/ П	П
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь					
6-12	13-19	20-26	27-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-30	3-7	10-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25		
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
П	П	П	П	П	П	П	П	Т/ П	П	П	П	П	П	П	И. А. /П	П	П	П	П		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		



## 2.3 Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

Размер спортивного зала 5\*5 м, боксёрская груша, перчатки, лапы, зеркала, шведская стенка, перекладина, брусья, штанга, гантели. Мягкий инвентарь – перчатки, лапы, груша.

### Информационное обеспечение.

- дидактические и учебные материалы,
- видео спортивных боев и соревнований с участием ведущих боксеров,
- методические разработки в области бокса;
- использование ИКТ – технологий: презентации, работа с Интернет – ресурсами, учебными дисками и программами, а также сравнительной демонстрацией собственных видеосъемок и образцовых элементов.

### Кадровое обеспечение

ФИО педагога (ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование, квалификационная категория
Савинцев Алексей Аркадьевич	Тренер-преподаватель ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»	Высшее педагогическое Первая категория

## 2.4. Форма подведения итогов

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке 1 раз в год (май) на всех этапах обучения проводятся итоговые испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного занятия и контрольных соревнований.

## 2.5. Оценочные материалы.

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	10-11 лет			10-11 лет		
	баллы			баллы		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	1	13	7	5
Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	160	130	115	150	130	115

## Методика проведения

**1. Бег 30 метров** выполняется на беговой дорожке с произвольного старта. Результат фиксируется с помощью секундомера.

**2. а) Подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков)** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках



хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

*б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек)* выполняется из исходного положения: упор лежа на плоскости; руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед; локти разведены, но не больше, чем на 45 гр.; плечи, корпус и ноги выстроены в прямую линию; стопы упираются прямо в плоскость. Выполнять сгибание разгибание рук, касаясь грудью поверхности пола или невысокой «контактной платформы».

**3. Прыжок в длину с места.** Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

## **2.6. Методическое обеспечение программы.**

В современное время, кроме стандартного правильно оборудованного спортивного зала, большое значение для мотивации учащихся, развития, совершенствования и коррекции результатов неопределимое значение имеет наглядность, обеспечиваемая через использование ИКТ – технологий: презентации, работа с Интернет – ресурсами, учебными дисками и программами, а также сравнительной демонстрацией собственных видеосъемок и образцовых элементов.

### Принципы учебно-тренировочных занятий:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;

### Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными обучающимися;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

### Методы учебно-тренировочного занятия:

#### 1. Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

#### 2. Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;



-соревновательный метод.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

- Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.
- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).
- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
- С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
- Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основной формой обучения и тренировки является *учебно-тренировочное занятие*, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части занятия органически связаны между собой и последовательно переходят одна в другую. Во всех трех частях занятия решается общая задача, стоящая перед занимающимися в целом. Кроме того, в каждой части занятия решаются еще и частные задачи.

Каждое занятие по своей целенаправленности должно быть связано с прошедшим и последующим. Задачи, выполняемые в каждой части занятия, и содержание этих частей приведены ниже.

### **1. Подготовительная часть.**

Задача: подготовить организм к предстоящей нагрузке.

Содержание. Построение и краткое объяснение задач занятия. Ходьба простая, ускоренная, бег, упражнения во время ходьбы, "бой с тенью".





## **2. Основная часть.**

Задачи: 1) Общее физическое развитие;

2) Изучение элементов техники бокса и выработка навыков;

3) Тренировка (закрепление изученных элементов техники, совершенствование физических и морально-волевых качеств).

Содержание. Изучение элементов техники бокса, условные и тренировочные бои, упражнения на различных боксерских снарядах, "бой с тенью", упражнения на боксерских лапах, со скакалкой. Гимнастика лежа, сидя, стоя.

## **3. Заключительная часть.**

Задача: Приведение организма в относительно спокойное состояние.

Содержание. Медленная ходьба, глубокое дыхание, расслабление мышц. При обучении время каждой части занятия распределяется примерно следующим образом:

- подготовительная часть - 20-30 минут;

- основная часть - 55-80 минут;

- заключительная часть - 5-10 минут.

Последовательность изучения техники:

- назвать удар, защиту или упражнение;

- показать упражнение (удар, защиту) в целом, сопровождая кратким пояснением техники выполнения и тактических особенностей его;

- опробовать упражнение (удар, защиту) в целом;

- показать упражнение (удар, защиту) по элементам, если оно сложно;

- изучить упражнение (удар, защиту) по элементам;

- изучить упражнение (удар, защиту) в целом;

- тренироваться в выполнении упражнения (удара, защиты).

### **Общая физическая подготовка**

Занятие строится по принципу постепенного усложнения и повышения физической нагрузки. Упражнения подбираются с расчетом всестороннего их воздействия на организм занимающегося. Они должны быть направлены на «проработку» всех основных мышечных групп, опорно-связочного аппарата и усиление функций внутренних органов. Кроме того, упражнения должны способствовать выработке основных умений и навыков в боксе.

Урок по общей физической подготовке может быть, например, полностью посвящен одному из видов спорта, спортивной игре, легкой атлетике и т.д. либо быть комбинированным, где различные упражнения чередуются в определенной последовательности.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

#### **ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (по А. Шлемину)**

- Стать спиной к стене так, чтобы стены касались затылка, лопатки, ягодицы и пятки. Отойти от стены и сохранить принятое положение тела.
- Лежа на спине, согнуть ноги и опереться о пол стопами, поднять руки вверх. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину.
- Сидя спиной к гимнастической стенке, положить за спину набивной мяч. Опираясь о мяч, прогнуться назад, не поднимая таза от пола.
- Стоя на коленях и опираясь о пол руками, выпрямить и прогнуть спину, поднять голову и отклонить ее назад.
- Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться спиной и согнутыми руками за головой, выпрямить их и прогнуть спину.



- Стоя ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках, поворачивать туловище направо и налево, наклоняться вперед с выпрямленной спиной.
- Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться руками на высоте талии. Сгибая руки и наклоняясь вперед, прогнуться, касаясь грудью стенки.
- Стоя, опереться руками о рейку гимнастической стенки на высоте пояса. Наклониться вперед и, продолжая опираться руками, выпрямлять спину пружинящими движениями
- Вися спиной к гимнастической стенке, руки шире плеч, голова поднята. Поднимать согнутые ноги.
- Один из занимающихся сидит на гимнастической скамейке с поднятыми руками. Другой, стоя сзади, берется за руки и упирается коленом в спину первого, в грудной части позвоночника. Легким надавливанием он выпрямляет спину партнера.
- Стоя спиной друг к другу, и зацепившись руками у изгибов локтей, выпрямиться и опереться спиной друг о друга. Сесть и встать, опираясь спинами.
- Лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой. Сделать «мост», разогнув руки и ноги.
- Один из занимающихся висит на гимнастической стенке, спиной к ней. Другой, подлезая под него и упираясь спиной о его спину в грудной части, приподнимает его несколько раз от стенки так, чтобы партнер прогибался в грудной части позвоночника.
- Стоя перед зеркалом, принять положение, соответствующее правильной осанке. Повернуться направо, налево, кругом, ходить по залу, сохраняя правильную осанку. Подойти к зеркалу и проверить положение тела.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ДЕЙСТВИЙ**

(Так называемая «школа мяча», разработанная П. Ф. Лесгафтом.)

- Бросить мяч в пол и поймать.
- Бросить мяч вверх и поймать.
- Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать.
- Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать.
- Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол.
- Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
- Стать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его. То же, но поймать мяч, не дав ему упасть на пол.
- Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии), бросить мяч косо назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола. То же, но поймать мяч, не дав ему упасть на пол.
- Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену. То же левой под правую.



- Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену. То же, но нога поднята без опоры.

В первый год обучения новичок усваивает лишь боевые действия на дальней дистанции, пользуясь только прямыми ударами, боковыми, нижними и защитами от них.

Первый год обучения – прививается интерес к систематическим занятиям боксом, укрепление здоровья, **закаливание** организма. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

### **Техника бокса.**

**В поединке на ринге происходит непрерывная смена обстановки, для него характерна вариативность спортивных действий в переменных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых результатов в этих условиях, боксёр должен владеть значительным набором приемов и способов техники.**

Техника бокса – это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях. По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – технику нападения и технику защиты.

### **Техника нападения.**

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

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

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

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

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

- а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

- б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится на впереди стоящую ногу");



в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели. После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;
2. возвратит туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры. При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара. Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную "рессорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе. Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

#### **Техника защиты.**

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

Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.

2. Защита туловищем: уклон, нырок.

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

1. Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

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



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

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

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

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

Уклонение от удара назад называют отклоном.

Нырок – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

3. Защита передвижением на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

### **Тактика бокса.**

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

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

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

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её – вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака – переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя. Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застаёт противника врасплох. На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений





Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий. К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его. Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом. В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте передвижения.

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

Ближняя дистанция – такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкоснуться какими-либо частями тела. В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле. Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

№ п/п	Название раздела	Тема
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	Техника безопасности по боксу; Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма; История создания бокса; Правила судейства на соревнованиях по боксу; Тактика атаки; Закаливание организма; Закаливание организма; История боксеров различных стилей и категорий; История боксеров различных стилей и категорий
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	ОФП. Пробежка, разминка; Игра «Булава»; ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат); Игры «Булава» «Футбол»; ОФП. Гимнастика с элементами акробатики



		ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки; ОФП. Турник , «Футбол», отжимания; ОФП. Скакалка 3x1,5 мин; Игры «Булава» «Футбол»; Отдых, упражнения на расслабление мышц; ОФП. Пробежка Повторение ранее пройденного материала; Игры «Булава» «Футбол»
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания; Кросс 2 км; СФП. Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах; Спарринги; Кросс 2 км. Игры «Футбол» «Регби»; СФП. Кросс 2 км. Упражнения для скорости удара; СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара
4	<b>Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке</b>	Фронтальная стойка; Перемещение во фронтальной стойки (полукруг); Боевая стойка; Переход из боевой во фронтальную стойку; Передвижение в боевой стойки – шаг вперед; Передвижение в боевой стойки – шаг назад; Передвижение в боевой стойки – шаг влево; Передвижение в боевой стойки – шаг вправо; Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки; Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад; Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо; Упражнения в парах для ухода из угла ринга; Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке; Упражнение «Сайд-Стэп» с фронтальной стойке.
5	<b>Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении</b>	Левый прямой удар из фронтальной стойки; Левый прямой удар из боевой стойки; Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки; Левый прямой удар на шаг вперед; Левый прямой удар на шаг назад; Левый прямой удар на шаг влево; Левый прямой удар на шаг вправо; Правый прямой удар из фронтальной стойки; Правый прямой удар с боевой стойки; Правый прямой удар на шаг вперед; Правый прямой удар на шаг назад; Правый прямой удар на шаг влево; Правый прямой удар на шаг вправо; Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах; Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову; Комбинация – левый – правый прямой в голову – левый боковой голова; Отработка комбинаций на лапах и с партнером; Комбинации из ранее освоенных ударов
6	<b>Защитные действия от прямых ударов в различных стойках</b>	Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки; Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки; Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки; Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки.
7	<b>Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении</b>	Левый боковой удар из фронтальной стойки; Левый боковой удар из боевой стойки; Левый боковой удар на шаг вперед; Левый боковой удар на шаг назад; Левый боковой удар на шаг влево; Левый боковой удар на шаг вправо; Правый боковой удар на шаг вперед; Правый боковой удар на шаг назад; Правый боковой удар на шаг влево; Правый боковой удар на шаг вправо
8	<b>Защитные действия от боковых ударов в различных стойках</b>	Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки; Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки; Защита от правого бокового Нырок влево из фронтальной стойки; Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки
9	<b>Техника нижнего удара в различных стойках на</b>	Левый нижний удар из фронтальной стойки; Левый нижний удар из боевой стойки; Левый нижний удар на шаг вперед



	<b>месте и в движении</b>	нижний удар на шаг назад; Левый нижний удар на шаг влево; Левый нижний удар на шаг вправо; Правый нижний удар на шаг вперед; Правый нижний удар на шаг назад; Правый нижний удар на шаг влево; Правый нижний удар на шаг вправо
10	<b>Защитные действия от нижних ударов в различных стойках</b>	Защита от левого нижнего подставка правой руки из фронтальной стойки; Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки
11	<b>Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания</b>	Медицинское обследование; Инструкторская и судейская практика; Участие в соревнованиях; Участие в соревнованиях; Участие в соревнованиях; Восстановительные мероприятия; Контрольно-переводные испытания







## 2.7.Список литературы

1. Баранков О.Н. Пути и методы резкого повышения уровня общей физической подготовки детей в школе, располагающей обычной спортивной базой / О.Н. Баранков // Теория и практика физической культуры. - 1994. - №2 - С. 50.
2. Баранов Д.В. Эффективность применения подводящих упражнений на этапе совершенствование технико-тактического мастерства боксера: дисс. канд. пед. наук / Д.В. Баранов. - Тула, 2004 - 130 с.
3. Бокс. Правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г.
4. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
5. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанноеи допол. – М., ФиС,1965. – 200 с.
6. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов / Бим Дэкман. - Ростов н/Д: «Феникс», 2006. - 160 с.
7. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры - 2007. - №1. - 46 с. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
8. Гарамян А.И. Формирование точности ударных движений боксеров - юношей на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук / А.И. Гарамян. - М., 2003. - 23 с.
9. Горбачев С.С. Психофизиологические состояния боксеров в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности / С.С. Горбачев//Теория и практика физической культуры. - 2007. - №5.-С. 44-45.
10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
11. Казаков М.Б. Врачебный контроль в боксе. – М., ФиС, 1957.
12. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М., ФиС, 1968.
13. Мураченко А.И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов. – М., ФиС, 1968.
14. Медицинский справочник тренера по ред. В.А. Геселевича В.А., 2-е изд. – М., ФиС, 1981.
15. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
16. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
17. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М., ФиС, 1959.
18. Огуренков В.И. Левша в боксе. – М., ФиС, 1959.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов под ред. М.Я. Набатниковой. – М., ФиС, 1982.
20. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., ФиС, 1979.
21. Спортивная медицина. Учебник для ИФК. – М., ФиС. 1980.
22. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М., ФиС, 1980.





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Овечкин Дмитрий Геннадьевич, Директор	 Не требуется для подписания	135D2B37D4033BB0C3912B331F8 27611 с 12.04.2023 12:32 по 05.07.2024 12:32 GMT+03:00	29.01.2024 17:02 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Овечкин Дмитрий Геннадьевич, Директор	 Не требуется для подписания	135D2B37D4033BB0C3912B331F8 27611 с 12.04.2023 12:32 по 05.07.2024 12:32 GMT+03:00	29.01.2024 17:02 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа