

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено  
На педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол №1 от 31.08.2020 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
М.Н. Мягкий  
Приказ №32-ОД от 31.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»  
для спортивно-оздоровительных групп**

Возраст обучающихся: 6-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
тренер-преподаватель по боксу  
Дмитрий Сергеевич Богомазов

п. Зимовники  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Бокс» для спортивно-оздоровительной группы составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 348 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ №1726 – р от 04.09.2014 г.);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014 г.) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242
- Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённые приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 г. № 115;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ;
- Основная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ, утвержденная приказом от 31.08.2020 №32-ОД;

– Положение о дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программах тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ от 28.12.2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Бокс» для обучающихся спортивно-оздоровительной группы разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, составленной коллективом авторов – А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С. Черкасов.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Характеристика программы.** Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию и развитию творческих способностей обучающихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов спортивно-оздоровительной группы. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

**Отличительной особенностью** общеразвивающей программы является расширение возможностей использования детьми ценностей физической активности и спортивной культуры, практическое использование огромного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса.

**Новизна** данной программы состоит в том, что она делает упор на двигательную деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В ходе занятий происходит постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков, теоретическая подготовка завершаются итоговыми занятиями.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена первостепенным вниманием, которое уделяется развитию индивидуальных способностей обучающихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции (о правах ребенка), что соответствует современным нормам воспитания и развитию ребенка. Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности – это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определение цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

**Актуальность программы.** Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Статистические данные доказывают, что бокс для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком.

Преимуществами детского бокса являются:

1. Фокус и самодисциплина. Бокс формирует в ребенке стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чем-то конкретном. Он помогает стать детям более ответственными и организованными в школе. Детям проще контролировать себя и свои действия. Ведь дисциплина и контроль помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенными.

2. Баланс и координация. Бокс может помочь улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками в начале жизни может помочь им с легкостью адаптироваться к другим видам спорта для детей, например, таким, как езда на велосипеде, катание на роликах или коньках. Равновесие и координация не только идут в паре, но и являются основными навыками физического развития, что позволяет детям преуспеть в любом виде спорта.

3. Интеллект. Бокс – это спорт интеллектуальный. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с тренером собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия подобных решений – не менее важные ресурсы спортсмена, чем проработанные мышцы. Бокс помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении дальнейшей жизни.

**Цель программы** - привлечение детей и подростков к занятиям боксом, направленное на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

## **Задачи программы:**

### **Образовательные:**

- изучение базовой техники и тактики бокса;
- изучение теоретических основ бокса.

### **Воспитательные:**

- воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание волевых качеств;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- патриотическое воспитание;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся.

### **Развивающие:**

- приобретение соревновательного опыта;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на обучающихся 6-15 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом, в частности боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Программа учитывает психофизические и возрастные особенности обучающихся. Формирование учебной группы осуществляется на добровольной основе. Количество обучающихся в группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями.

**Объем и сроки реализации программы.** Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, включают теоретическую и практическую части. Количество учебных часов-312 (52 учебные недели).

**Форма организации образовательного процесса.** Основными формами занятий в спортивной школе являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные занятия преподавателя с отдельными боксёрами;
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию преподавателя;
- лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- соревнования по общей и специальной физической подготовке.

**Методы обучения.** Для достижения поставленных целей и реализации задач используются следующие методы обучения:

- словесные: изложение материала, беседы, инструкции, анализ выполненных работ;
- наглядные: демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований;

- практические: упражнения, работы по образцу, индивидуальная работа обучающихся;
- объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и обучающегося;
- репродуктивные: обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

**Результатом** освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1) Обучающийся должен знать:

- историю развития бокса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях боксом;
- антидопинговые правила;
- основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

2) Обучающийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) Обучающийся должен освоить:

- основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности
- соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) Обучающийся должен уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**Способы определения результативности.** Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и в конце учебного года. Критериями успешности обучения является положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

## Учебно-тематический план

№ п\п	Содержание программы	Количество часов			Особенности деятельности обучающихся
		теория	практика	всего	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>				
1.1.	Вводное занятие.	1	-	1	
1.2.	История бокса.	1	-	1	
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	-	2	
1.4.	Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание, питание.	2	-	2	
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	
1.6.	Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.	2	-	2	
1.7.	Антидопинговые правила.	2	-	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>				
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	2	12	14	
2.2.	Строевые упражнения.	2	10	12	
2.3.	Упражнения для развития силы.	2	10	12	
2.4.	Упражнения для развития быстроты.	2	10	12	
2.5.	Упражнения для развития гибкости.	2	10	12	
2.6.	Упражнения для развития ловкости.	2	10	12	
2.7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	10	12	
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	2	10	12	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>				
3.1.	Упражнения в ударах по боксерским снарядам.	2	11	13	
3.2.	Упражнения со скакалкой.	2	11	13	
3.3.	Упражнения с набивными мячами.	2	11	13	
3.4.	Удары с отягощением.	2	12	14	
3.5.	Бой с тенью.	2	12	14	
3.6.	Имитация боксерской техники.	2	13	15	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>				
4.1.	Техника нападения.	2	18	20	
4.2.	Техника защиты.	2	18	20	
4.3.	Тактика нападения.	2	18	20	
4.4.	Тактика защиты.	2	18	20	
<b>5</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	2	16	18	
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные испытания.</b>	-	10	10	

7	Самостоятельная работа.	-	12	12	
	Количество часов	50	262	312	

### Календарно - тематическое планирование для спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения	
				план	факт
1-3	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение фронтальной стойки, передвижения во фронтальной стойке с прямыми ударами в голову.	2 2 2	Текущий	02.09 04.09 07.09	
4-6	Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.	2 2 2	Текущий	09.09 11.09 14.09	
7-9	Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение фронтальной стойки, передвижения во фронтальной стойке с прямыми ударами в голову.	2 2 2	Текущий Учёт	16.09 18.09 21.09	
10-12	Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.	2 2 2	Текущий	23.09 25.09 28.09	



	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение фронтальной стойки, передвижения во фронтальной стойке с прямыми ударами в голову.				
13-15	Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение фронтальной стойки, передвижения во фронтальной стойке с прямыми ударами в голову.	2 2 2	Текущий	30.09 02.10 05.10	
16-18	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение фронтальной стойки, передвижения во фронтальной стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	07.10 09.10 12.10	
19-21	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксера, передвижения в стойке без ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног). Изучение боевой стойки боксера, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Спаринги.	2 2 2	Текущий	14.10 16.10 19.10	
22-24	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег 60метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	21.10 23.10 26.10	
25-27	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксера, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	28.10 30.10 02.11	
28-30	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксерском мешке. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	06.11 09.11 11.11 13.11	

31-33	Разминка с упражнениями на координацию движений. Левый прямой удар в голову с шагом левой ноги в сторону. Правый прямой удар в голову с шагом правой ноги в сторону. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	16.11 18.11 20.11	
34-36	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита подставка правой (левой) ладони, Защита от серии ударов после промаха Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	23.11 25.11 27.11	
37-39	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка в боевой стойке боксера, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	30.11 02.12 04.12	
40-42	Разминка с упражнениями на координацию движений. Работа в парах на дальней, средней дистанциях, ближнем бою. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц 1 плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	07.12 09.12 11.12	
43-45	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка защиты сведением рук от прямых ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	14.12 16.12 18.12	
46-48	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка защиты сведением рук от прямых ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	21.12 23.12 25.12	
49-51	Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	28.12 30.12 11.01	.
52-54	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита от	2	Текущий	13.01	

	прямого удара правой (левой) в голову уклоны влево (вправо). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2		15.01 18.01	
55-57	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита оттяжкой, отбивами. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	20.01 22.01 25.01	
58-60	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного 1 пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	27.01 29.01 01.02	.
61-63	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защиты на длинной дистанции (уклоны, нырки, накладыванием рук.) Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	03.02 05.02 08.02	
64-66	Разминка с упражнениями на координацию движений. Серия из трех прямых ударов в голову и туловище. Защита (подставка плеча, уход назад). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	10.02 12.02 15.02	
67-69	Разминка с упражнениями на координацию движений. Повторные и двойные удары в голову и туловище. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	17.02 19.02 26.02	
70-72	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег 100метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	01.03 03.03 05.03	
73-75	Разминка с упражнениями на координацию движений. Ложные удары, обманные движения, финты. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	10.03 12.03 15.03	
76-78	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка	2	Текущий	17.03	

	ранее изученных ударов на боксерском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на 1 дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2		19.03 22.03	
79-81	Разминка с упражнениями на координацию движений. Шаг в сторону с одновременным скручиванием туловища в правую и левую сторону (как элемент активной защиты). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	24.03 26.03 29.09	
82-84	Разминка с упражнениями на координацию движений. Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	31.03 02.04 05.04	
85-87	Разминка с упражнениями на координацию движений. Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	07.04 09.04 12.04	
88-90	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита от прямых ударов в голову (вправо, влево). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	14.04 16.04 19.04	
91-93	Разминка с упражнениями на координацию движений. Контратака двумя ударами в голову (левый-левый) после серии (левой-правой-прямой, левый боковой) в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	21.04 23.04 26.04	
94-96	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксерском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	28.04 30.04 07.05	

97-99	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные удары снизу в голову, в корпус. Защита сведением рук, подставка локтя, отходы назад. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	12.05 14.05 17.05	
100-102	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вход в ближний бой, серия ударов снизу по корпусу заканчивая боковыми в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	19.05 21.05 24.05	
103-105	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные боковые удары. Защита подставкой перчатки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий Учёт	26.05 28.05 31.05	
106-108	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вход в ближний бой, серия ударов снизу по корпусу заканчивая боковыми в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	02.06 04.06 07.06	
109-111	Разминка с упражнениями на координацию движений. Удары правый-левый, правый боковой. Защита на отходах назад, подставка перчаткой. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	09.06 11.06 16.06	
112-114	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вольный бой по заданию (применение ударов снизу). На боксерском мешке удары снизу в голову и туловище. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на	2 2 2	Текущий	18.06 21.06 23.06	

	развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.				
115-117	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	25.06 28.06 30.06	
118-120	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	02.07 05.07 07.07	
121-123	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита накладкой предплечий на предплечье руки противника. Защита подставкой левой ладони. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	09.07 12.07 14.07	
124-126	Разминка с упражнениями на координацию движений. Нырок под боковой удар в голову, контратака трех ударной серией боковых ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на 1 дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	16.07 19.07 21.07	
127-129	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег на выносливость 2000 метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	23.07 26.07 28.07	
130-132	Разминка с упражнениями на координацию движений. Заходить за переднюю ногу противника. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	30.07 02.08 04.08	

133-135	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксерском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	06.08 09.08 11.08	
136-138	Разминка с упражнениями на координацию движений. Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	13.08 16.08 18.08	
139-141	Разминка с упражнениями на координацию движений. Шаг к противнику накладкой предплечий на предплечье руки противника. Защита подставкой левой ладони. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Спаринги.	2 2 2	Текущий	20.08 23.08 25.08	
142-144	Контрольно – переводные нормативы	2 2	Текущий Учет	27.08 30.08	

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Тема 1. Вводное занятие**

Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

### **Тема 2. История бокса**

История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

### **Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

### **Тема 4. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов**

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание.

### **Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма

### **Тема 6. Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

### **Тема 7. Антидопинговые правила**



Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2. Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

3. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

4. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

5. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

6. Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

7. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

8. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

### **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятия СФП нацелены на развитие специальных физических качеств боксера. Физические упражнения по своей биомеханике сходны с движениями боксера.

Для развития скоростных качеств применяют упражнения с гантелями. Наносятся серии ударов с гантелями соответственно 7, 12 и 18 раз, потом эти же серии выполняются без гантель.

Для развития скоростной выносливости выполняются серии многоударных комбинаций на боксерских мешках.

- упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивными мячами;
- удары с отягощением;
- бой с тенью;
- имитация боксерской техники.

### **3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Под технической подготовкой понимается степень освоения техники бокса спортсменом. Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимо от условий функционального состояния спортсмена.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики практического овладения ею. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, в единстве с которыми развивается тактическое мышление. Тактика бокса – это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

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

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование

последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В изучение технической и тактической подготовки включены:

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

#### **4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

В спортивно-оздоровительной группе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

**Годовой календарный график  
для спортивно-оздоровительной группы**

№ п\п	Разделы подготовки	Кол- во часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теория и методика физической культуры и спорта	50	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	ОФП и СФП	152	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	17
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка	72	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	8	9
4	Контрольно-переводные испытания	10									5			5
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												
6	Самостоятельная работа	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Восстановительные мероприятия	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
	Итого	<b>312</b>												

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Дидактические принципы построения образовательного процесса**

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы обучающиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся. Для каждой группы должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие обучающихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль, за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

### **Методы, используемые в процессе обучения.**

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающегося.

7. Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося и родителей).

## КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Контрольные упражнения	Девушки					Юноши				
		Баллы					Баллы				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7-8 лет											
1.	Бег 30м (сек)	7.5	7.4	7.0	7.2	7.0	7.4	7.2	7.0	6.9	6.7
2.	Челночный бег 3х10 м.	11.0	10.9	10.8	10.7	9.7	10.6	10.5	10.4	10.1	9.2
3.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	1	3	6	9	12	1	2	3	6	10
4.	Прыжок в длину с места (см)	100	105	108	110	115	105	108	110	115	120
5.	Бег 300м.	Без учета времени					Без учета времени				
6.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	0	0	1	2	3
7.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	2	3	4	5	11	3	4	5	6	13
9 лет											
1.	Бег 60м (сек)	13.5	13.0	12.4	12.0	11.6	13.6	13.1	12.3	12.9	12.3
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	9	11	12	13	14	7	9	11	13	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	125	130	110	115	120	130	140
4.	Бег 500м.	Без учета времени									
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	1	2	3	4
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	3	4	6	8	12	-	-	-	-	-
10 лет											
1.	Бег 60м (сек)	13.5	13.0	12.9	12.3	11.0	13.0	12.8	12.0	11.6	10.5
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	13	14	17	9	11	13	15	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	120	125	130	150	120	125	130	140	160
4.	Бег 1000м (мин.)	«Шестиминутный бег»									
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	1	2	3	5
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	3	5	7	9	15	-	-	-	-	-
11 лет											
1.	Бег 60м (сек)	11.9	11.7	11.5	11.4	11.2	11.5	11.4	11.3	11.0	10.8
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	10	13	14	15	17	18	20	23	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	140	145	135	140	145	150	160
4.	Бег 1500м (сек)	9.55	9.35	9.15	8.55	8.35	10.35	10.15	9.55	8.35	7.55
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	7
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5	7	9	11	17	-	-	-	-	-

12 лет											
1.	Бег 60м (сек)	11.9	11.7	<b>11.4</b>	11.2	10.3	11.7	11.5	<b>11.0</b>	10.8	9.9
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	13	14	<b>15</b>	17	19	20	23	<b>26</b>	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	135	<b>140</b>	145	165	140	145	<b>150</b>	160	175
4.	Бег 1500м (сек)	9.30	9.15	<b>8.55</b>	8.35	8.00	9.00	8.50	<b>8.35</b>	7.55	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	2	<b>3</b>	4	7
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5	7	<b>9</b>	11	17	-	-	-	-	-
13 лет											
1.	Бег 60м (сек)	10.25	10.19	<b>10.14</b>	10.09	10.6	10.20	10.10	<b>10.5</b>	10.0	9.7
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	18	20	<b>22</b>	24	26	22	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	<b>145</b>	150	155	145	165	<b>170</b>	175	185
4.	Бег 2000м (сек)	13.00	12.40	<b>12.20</b>	12.00	11.40	10.50	10.30	<b>10.10</b>	9.50	9.30
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	2	3	<b>4</b>	5	6
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	6	8	<b>9</b>	10	11	-	-	-	-	-
14 лет											
1.	Бег 60м (сек)	11.6	10.9	<b>10.7</b>	10.6	10.5	11.3	10.9	<b>9.9</b>	9.7	9.6
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27	23	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	<b>150</b>	155	176	145	150	<b>175</b>	185	188
4.	Бег 2000м (сек)	12.55	12.35	<b>12.15</b>	11.55	11.35	10.50	10.30	<b>10.10</b>	9.50	9.25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	3	4	<b>5</b>	6	9
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	7	9	<b>11</b>	12	17	-	-	-	-	-
15 лет											
1.	Бег 60м (сек)	10.14	10.12	<b>10.9</b>	10.6	9.6	10.9	9.9	<b>10.0</b>	9.7	8.7
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	<b>13</b>	15	20	13	14	<b>15</b>	18	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	<b>150</b>	155	175	145	150	<b>175</b>	185	200
4.	Бег 2000м (сек)	12.35	12.15	<b>12.10</b>	11.40	11.00	10.30	10.10	<b>9.55</b>	9.30	9.00
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	3	4	<b>5</b>	6	10
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5	7	<b>9</b>	11	18	-	-	-	-	-
16 лет											
1.	Бег 100м (сек)	19.00	18.40	<b>18.20</b>	18.0	17.6	14.50	14.30	<b>14.10</b>	14.6	14.3
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	<b>13</b>	15	20	13	14	<b>15</b>	20	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	150	<b>155</b>	160	170	150	175	<b>185</b>	200	210
4.	Бег 2000м (сек)	12.15	12.10	<b>11.50</b>	11.55	11.20	10.30	10.10	<b>9.55</b>	9.20	8.50
5.	Подтягивание на высоком перекладине	-	-	-	-	-	4	<b>5</b>	6	8	10



	(количество раз)										
6	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5	7	9	11	13	-	-	-	-	-
<b>17 лет и старше</b>											
1.	Бег 100м (сек)	18.40	18.20	<b>18.0</b>	17.6	16.3	14.30	<b>14.10</b>	<b>14.6</b>	14.3	13.8
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	8	9	<b>10</b>	15	20	13	14	<b>15</b>	20	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	<b>160</b>	170	185	175	185	<b>200</b>	210	230
4.	Бег 2000м (сек)	12.00	11.55	<b>11.50</b>	11.20	9.50	10.10	9.55	<b>9.20</b>	8.50	7.50
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	5	6	<b>8</b>	10	13
6	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	7	9	<b>11</b>	13	19	-	-	-	-	-

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:2008 г.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013г. – 46 с.
3. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 г.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006 г.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005г.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013 г.
7. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008 г.
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, составленной коллективом авторов – А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С. Черкасов. – 1990
10. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007г.
13. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:2009г.
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010г.