Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Анива»

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждаю
_____Н.В.Щебуняева
Директор школы
Приказ № 423 от 30.08.2022г

Подписано цифровой подписью:
Щебуняева Наталья Владимировна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 27 Октябрь 2022 г. 8:28:32

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Бокс»

Уровень программы: *практический*

Срок реализации: *4 года*

Возрастная категория: *8-18 лет*

Вид программы: *модульная*

Автор-составитель:
Гарибян Артур Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Анива, 2022 г.

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 09.02.2021 года N 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 марта 2021 г. N 62766), на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального Закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года, Федерального закона Правительства Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Москва 2015; Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Образовательная программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности, направлена на овладение знаниями, умениями и навыками; на физическое, умственное и нравственное совершенствование детей.

Множество людей занимаются различными спортивными единоборствами. Бокс является одним из видов спортивных единоборств, имеющих большую популярность в мире. В современной жизни все большее применение таких спортивных единоборств как бокс или борьба направленно как на достижение высоких результатов, так и на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Как вид физической культуры, бокс оказывает интенсивное воздействие на организм детей. Занятия боксом предусматривают работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей тренировки, развивает координацию и ловкость,

разрабатывают все группы мышц, формируют здоровый образ мысли, поднимает тонус, работоспособность и уверенность в себе.

Здоровье детей и подростков один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения - одна из самых острых проблем в современном обществе. В России развитие физической культуры и спорта — в числе национальных приоритетов.

Направление программы: физкультурно-спортивное

Форма организации содержания программы: модульная

Уровень усвоения программы: стартовый, базовый

Актуальность: Все большей популярностью пользуются массовые мероприятия и возрожденный комплекс ГТО. Особую роль здесь играют регионы, муниципалитеты, поскольку путь к успеху, победам и рекордам начинается с дворовых спортивных площадок, с районных детско-юношеских секций и любительских клубов. Одним из приоритетных направлений является Бокс. Каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться самообороне, познакомиться с философией Бокса, воспитать сильное тело и дух.

Педагогическая целесообразность программы:

Данная программа имеет свои особенности:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволяет рассмотреть «Бокс» не только как вид спорта, но и как вид искусства, основанный на высоких духовных принципах, способный привести человека к гармонии взаимоотношений с окружающим миром и самим собой.

Кроме того, подобных типовых программ для занятий данным видом боевого искусства нет в сфере дополнительного образования.

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа построена с учетом научно обоснованных рекомендаций по содержанию и организации учебно–тренировочного процесса в Боксе, возможным результатам освоения программы и методам их оценки.

Адресат программы: возраст обучающихся 8- 18 лет

Контингент воспитанников:

Группа от 8 до 12 лет

Группа от 12 до 14 лет

Группа от 14 до 16 лет

Группа от 16 до 18 лет

В группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 8 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий.

Основной формой занятий объединения «Бокс» является тренировка, а также беседа, консультация и индивидуальная работа.

Первого и второго года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю; 3 – 4 год обучения – 3 раза в неделю. Программа рассчитана на 4 года обучения детей среднего, старшего школьного возраста.

Спарринг – форма проведения занятий, для ведения контроля усвоения материала.

Методы обучения:

Словесные – объяснение, рассказ, беседы;

Наглядные – демонстрация, показ;

Аналитические – самоанализ, анализ, самоконтроль.

Задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие физических и волевых качеств;
3. Овладение техническими и практическими действиями в боксе;
4. Совершенствование полученных навыков.

Основные задачи обучения в свою очередь включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по правилам соревнований, профилактике травматизма и т.д.

Задача привития занимающимся умений и навыков бокса включает в себя овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

Обучение боксу складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой. Материал программы распределяется по отдельным занятиям, составляет их содержание и определяет форму.

Цель программы:

Формирование физических качеств личности детей и подростков посредством занятий Бокс.

Задачи программы:

Личностные:

1. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

2. Воспитывать у обучающихся чувства долга и ответственности за судьбу своей Родины.

Метапредметные:

1. Развивать интерес у детей и подростков к занятиям по Боксу.

2. Развивать у обучающихся силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость с учетом индивидуальных особенностей.

Предметные:

1.Научить детей и подростков техникам Бокса и навыкам самозащиты:

Учебно-тематический план.

Содержание занятий	**Учебные группы (кол-во часов в год)**			
	Начальная до 1 г. об.	**Младшая до 2 л. об.**	**Средняя до 3 л.об.**	**Старшая до 4 л.об.**
1. Физическая культура и спорт в России	2/6	5/15	4/12	4/12
2. Краткий обзор развития бокса	1/3	-	-	-
3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	6/18	4/12	12/36	12/36
4. Гигиена боксера, врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи. ТБ на занятии	4/12	5/15	4/12	4/12
5. ОФП	21/63	20/60	30/90	30/90
6. Основы техники и тактики бокса	30/90	28/84	36/108	30/90

Содержание занятий	Учебные группы (кол-во часов в год)			
	Начальная до 1 г. об.	**Младшая до 2 л. об.**	**Средняя до 3 л.об.**	**Старшая до 4 л.об.**
7. Соревнования (контрольные)	8/24	10/30	22/66	28/84
ЗАНЯТИЯ	72	72	108	108
ЧАСОВ	216	216	324	324

Краткое содержание программы

Задачи:
Личностные:
Укрепление здоровья обучающихся
Привитие интереса к занятиям
Метапредметные:
Повышение физической подготовленности
Предметные:
Овладение основами техники
История развития Бокса

Начальная группа

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Коллективы физической культуры – основное звено физического движения. Развитие бокса в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей социалистической культуры.

2. Краткий обзор развития бокса.

Теория: Бокс в России и за рубежом. Развитие Сахалинского бокса. Знаменитые боксеры. Характеристика бокса как вида спорта. Значение и место его в российской системе физического воспитания. Влияние бокса на организм занимающихся.

3. Строение и функции организма человека. Влияние физкультурных упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

4. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. ТБ на занятии.

Общий режим дня, гигиена сна, питания, труда и отдыха. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде, ТБ на занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.

5. ОФП.

Определение.

Бег, кросс, отжимание от пола на кулачках, качание пресса, подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку и т.д.

6. Основы техники и тактики бокса.

Техника бинтования кистей рук.

Боевое положение кулака.

Боевая стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя.

Перемещения (в стороны).

Шаги (вперед назад вправо влево).

Подскоки.

Приставные шаги.

Повороты (влево вправо).

Боевые дистанции.

Техника ударов руками.

Техника защиты от ударов руками.

Прямые удары руками и защита от них (прямой удар левой рукой).

Прямой удар правой рукой.

Защита от прямых ударов.

Боковые удары руками и защита от них.

Удары руками снизу и защита от них.

Классификация техники и тактики боксера. Основные понятия о технике и тактике бокса. Значение техники и тактики в совершенствовании боксера и достижении высоких спортивных результатов. Перемещение боксера на дистанции. Стойка боксера. Ходьба. Движение в челночном шаге. Дистанция до цели. Техника проведения прямых, боковых, нижних ударов в голову и корпус. Техника защитных действий.

Современное представление о тактике.

Тактические действия.

7. Спарринги и соревнование.

На начальном этапе обучения организуется спарринг, для устранения ошибок в технике и тактике. Учатся проводить анализ боя. Проводятся соревнования, первенство Углегорского района.

Младшая группа.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – основное звено физкультурного движения. Развитие бокса в России. Физическая культура и спорт на Сахалине. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития бокса.

Краткий обзор истории бокса в России. Обзор известных турниров, чемпионатов Мира, Европы. Состояние бокса в дореволюционной России. Продолжать учить характеристику бокса как вида спорта. Его значению в Российской системе физического воспитания. Влиянию бокса на организм человека.

3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Основные сведения о кровообращении, значении крови, о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Продолжать учить - влияние физических упражнений на работоспособность.

4. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм. ТБ на занятиях.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс.

Продолжать учить – общим гигиеническим требованиям к занимающимся боксом с учетом его специфических особенностей. Режиму дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждению спортивных травм на занятиях боксом. Гигиеническим требованиям к спортивной одежде и инвентарю.

5. ОФП.

Бег, кросс. Отжимания на кулачках от пола, качание пресса. Подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку, максимальное количество нанесения ударов по мешку за 30 секунд.

6. Основы техники и тактики бокса. Характеристика основных приемов (одиночных ударов, серий ударов) техники. Изменения в технике и тактике бокса в связи с действующими правилами. Техника и тактика боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Продолжать учить основным понятиям о технике и тактике бокса. Значению техники и тактики в совершенствовании боксера. Понятию о стиле искусного боксирования.

7. Спарринги и соревнования.

Областные соревнования, проходящие в г. Южно-Сахалинске: «Сахалинские надежды» и «Кубок Победы».

Продолжать учить проводить анализ боя. Организовывать спарринги для устранения ошибок в технике и тактике.

Средняя группа.

1. Физическая культура и спорт в России.

. Значение развития моральных, волевых и физических качеств для успехов в труде и достижений в спорте. История физической культуры и спорта. Олимпийские игры.

Продолжать учить значению физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.

2. Краткий обзор развития бокса.

Основные, наиболее характерные периоды развития бокса в России. Современное состояние бокса (массовость, уровень спортивных достижений, кадры, базы, инвентарь и т.д.). Развитие бокса среди юношей. Русские боксеры на Олимпийских играх. Зональные, Всероссийские турниры.

3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы и деятельности организм. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Продолжать учить общим понятиям о строении организма, взаимодействию органов и систем. Работоспособности мышц и подвижности суставов.

4. Гигиена. Врачебный контроль. Предупреждение травм. ТБ на занятиях.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям боксом. ТБ на ринге.

Продолжать учить регулированию веса спортсмена, режиму дня, режиму питания, понятию о спортивной форме и тренировке. Врачебному контролю и самоконтролю.

5. ОФП.

Бег, кросс. Отжимания на кулачках от пола, качание пресса. Подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку, максимальное количество нанесения ударов по мешку за 30 секунд.

6. Основы техники и тактики боя.

Значение техники и тактики в совершенствовании боксера и достижении высоких результатов. Понятие о стиле искусногобоксирования. Целесообразность применения отдельных технических приемов в бою на ринге. Исключение нокаутирующих ударов в юношеском боксе, исключение боя «удар на удар».

Продолжать учить основным приемам (одиночных ударов, серий) техники, совершенной защите, искусному обыгрыванию, маневрированию. Технике и тактике бокса на дальней, средней и ближней дистанциях.

7. Спарринги и соревнования.

Участие в районных, областных и зональных соревнованиях.

Продолжать учить проводить анализ боя. Проводятся спарринги для устранения ошибок в технике и тактике.

Старшая группа.

1. Физическая культура и спорт в России.

Современный спорт. Российский спорт. Любительский и профессиональный спорт.

Закрепить понятие о физической культуре, ее значения для укрепления здоровья, значение развития моральных, волевых и физических качеств для успехов в труде и достижений в спорте.

2. Краткий обзор развития бокса.

Любительский и профессиональный бокс.

Закрепить основные, наиболее характерные периоды развития бокса в России. Современное состояние бокса. Развитие бокса среди юношей.

3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Работоспособность мышц и суставов. Понятие об утомлении и переутомлении. Систематические занятия физическими упражнениями как непременное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

Закрепить общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Влияние занятий физическими упражнениями (в частности боксом) на организм человека в целом и отдельные органы и системы.

4. Гигиена. Врачебный контроль. Предупреждение травм. ТБ на занятиях.

Вред курения и употребления спиртных напитков. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях боксом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения. Переломы. Причины травм и их профилактика. Доврачебная помощь. Значение массажа и самомассажа. ТБ на занятиях.

Закрепить знания о режиме дня, питания, регулировании веса спортсмена, понятие о тренировке и спортивной форме.

5. ОФП.

Бег, кросс. Отжимания на кулачках от пола, качание пресса. Подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку, максимальное количество нанесения ударов по мешку за 30 секунд, броски мяча в баскетбольную корзину. Гимнастика.

6. Основы техники и тактики боя.

Атакующая, контратакующая и оборонительная формы боя. Тактическая организация боя: изучение особенностей противника путем наблюдений и ложных действий; оценка обстановки; принятие решений и умение скрыть их от противника. Воспитание инициативности и решительности в принятии решения.

Закрепить виды боя, технику и тактику боя на разных дистанциях, совещенную защиту, обыгрывание, маневрирование, исключение нокаутирующих ударов. Значение техники и тактики в совершенствовании боксера.

7. Спарринги и соревнования.

Проводятся спарринги, районные, областные, зональные, всероссийские соревнования

Планируемые результаты

Согласно, поставленных задач при оценке уровня освоения ребенком программы педагог учитывает личностные, предметные, метапредметные результаты обучающегося. Критериями освоения программы на каждом этапе являются результаты спортивных достижений ребенка, поскольку личностные и метапредметные изменения оцениваются спустя годы работы с ребенком, а чаще и намного позже.

1. Стартовый уровень. (1- год обучения)

Обучающиеся освоившие подготовительный этап образовательной программы «Бокс»:

Предметные:

Владеют основами базовых упражнений «Бокса»;

Личностные:

Имеют устойчивый интерес к занятиям в объединении;

Метапредметные:

Имеют соревновательный опыт по направлению (на различных уровнях);

Базовый уровень (2 - 3- 4 год обучения)

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

Владеют техникой «Бокса»: знание и владение основ свободного спарринга;

Метапредметные:

Имеют специальную и высокую физическую подготовку;

Имеют соревновательный опыт по направлению (на различных уровнях)

Личностные:

Готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

2.Раздел. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Важным методом воспитания, обучающегося является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков – по итогам прохождения первых двух этапов обучающимся выдаются сертификаты (на уровне объединения), и свидетельство в конце четвертого года обучения (на уровне учреждения).

Материально-техническое обеспечение программы:

Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (боксерский зал), который должен быть оснащён следующим оборудованием:

Брусья, шведская стенка, турник, маты, зеркала;

Тренажёры для общефизической подготовки;

Штанги;

Груши для апперкотов;

Легкие гантели;

Боксерский мешок

Каждому обучающемуся нужно иметь спортивную форму, шлем, перчатки, накладки на голень, футы (защита ступни).

Формы аттестации:

Для оценки результатов усвоения программы по итогам полугодия проводится - промежуточная аттестация, по итогам учебного года - итоговая аттестация.

Формы представления результатов:

1. Зачётные занятия – проверка теоретических знаний.

2. Соревнования – правильное и точное выполнение изученных элементов.

3. Сдача нормативов.

Оценочные материалы:

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются базовые комплексы (Приложение 1), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм.

Демонстрация применения технических действий, оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, чёткость движений и их тесное взаимодействие.

Результаты зачетных занятий и соревнований фиксируются в зачётной ведомости (Приложение 2).

Основными показателями усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение:

- Плакаты спортивных упражнений по Боксу
- Видеоматериалы учебных занятий, соревнований.
- Учебная литература.

Обучение строится на основе следующих принципов обучения:

единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;

неуклонный рост объёма средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объёма предметной подготовки;

строгое соблюдение постепенности в процессе тренировочных и соревновательных занятий от простого к сложному;

преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом периодов развития физических качеств ребенка.

Особенности организации образовательного процесса

В группу 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий Боксом.

В программе для первого учебного года обучения будет преобладать процесс обучения над процессом тренировки.

Дальнейшее совершенствование обучающихся проходит по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Бокс».

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей, с учётом их физической подготовки и состояния здоровья.

Программа реализуется в два этапа:

Подготовительный этап.

Учебно-тренировочный этап.

Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод на следующий этап осуществляется по результатам спортивных достижений ребенка и согласно разработанных критериев. Зачисление в группы производится после вступительных тестов.

Медицинское обследование учащихся проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями. Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

Для каждого года обучения определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся,

теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

Список литературы

Абдель Фатах Мабрук Хедр Исследования методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14 – 15 лет: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1981. – 18с.

Богуславский В.Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Киев, 1989. – 21с.

Бутенко Б.Н. Специализированная подготовка боксера// Бокс: Ежегодник. – М., 1980. – с.56-65.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330с.

Дегтярев И.П., Концев К.Н., Гаськов К.В. Планирование структуры средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с.16-18

Джероян Г.О., Худадов М.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – с. 66-71.

Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1980. – 83с.

Ким В.В. Методика тренировки и оценки выносливости студента-боксера. – Свердловск, 1982. – 32с.

Киселев В.А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной выносливости боксеров на предсоревновательном этапе: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1982. – 23 с.

Кургузов Г.В., Русанов В.Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с. 15-16.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 280с.

Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 235с.

Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – с. 19.

Набатникова М.Я. Проблемы совершенствования специальной выносливости спортсменов при циклической работе субмаксимальной и большой мощности: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. – М., 1980. – 52с.

Программа «БОКС» для детско-юношеских спортивных школ под редакцией Н. Павловой – М.: 1986.

Приложение №1

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации

Упражнения	**Начальная**	**Младшая**	**Средняя**	**Старшая**
1. Гимнастика. Сидя на гимнастической скамейке (поперек), ноги прямые, стопы закреплены на полу – наклониться назад, коснуться головой пола и энергично наклониться вперед.	8 упражнений. 8 раз (руки на поясе).	8 упражнений. 10 раз (руки на поясе).	10 упражнений. 14 раз (руки на поясе).	10 – 12 упражнений. 16 раз (руки за головой).
2. Сгибание рук в упоре лежа.	10 раз	12 раз	16 раз	25 раз
3. Подтягивание в висе на перекладине	5 раз	6 раз	10 раз	25 раз
4. Прыжки через скакалку	5 мин.	8 мин.	12 мин.	12 мин.
5. Броски мяча в баскетбольную корзину 10 бросков (15 бросков в старшей группе)	8 попаданий – отлично; 7 – хорошо; 6 – удовлетворительно.	9 попаданий – отлично; 8 – хорошо; 7 – удовлетворительно.	14 попаданий – отлично; 12 – хорошо; 10 – удовлетворительно.	14 попаданий – отлично; 12 – хорошо; 10 – удовлетворительно.
6. Бег 60 метров.				
7. Бег 100 метров.	14,6	14,4	13.8	13,4
8. Кросс: а). 500м. б). 800м. в). 1500м.	 1,45 - -	 - 2.42,0 -	 - - 5.35,0	 - - -

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕРМИНОЛОГИЯ

СПИСОК
используемой терминологии

Акцентированный удар - один из ударов, обладающий особой резкостью, силой или мощью.

Аллонж - индивидуальная характеристика, определяющая максимальную длину удара.

Андеркарт - ряд боксерских поединков, предшествующих основному бою вечера.

Апперкот - вид классического удара в боксе.

Атака «раз-два – быстрая атака, сочетающая в себе два прямых удара, наносимых обеими руками по очереди в голову соперника.

Атака встречная – ответ на атаку соперника, переходящий во взаимное нанесение ударов.

Атака истинная – внезапный удар или серия ударов, наносимых с максимальной силой и энергией.

Атакующий удар – акцентированный сильный удар, проводимый с целью нанесения наибольшего урона сопернику.

Аут – команда рефери в ринге, завершающая счет от одного до десяти.

Аутфайтер — боксёр, который предпочитает вести бой на дальней дистанции.

Бандаж — обязательный элемент боксерской экипировки, предусмотренный правилами для защиты паховой области спортсмена.

Барабанные удары — удары одной рукой, произведенные несколько раз подряд.

Бинтование рук – фиксация кистей рук бинтами перед боем.

Бинты боксерские – специальные бинты, предназначенные для фиксирования пальцев, кистей и запястий рук боксера.

Блокаж – блокировка ударов соперника путем подставления малочувствительных частей тела.

Блокировать удар – защититься от удара соперника, подставив руки навстречу удару.

Боевая стойка – исходное положение боксера перед началом активных действий.

Бой вольный – тренировочный поединок без конкретной установки по ведению боя, проводимый с целью выяснения и закрепления навыков боксера.

Бой на ближней дистанции – ситуация в ходе ведения боксерского поединка, при которой соперники находятся в непосредственной близости друг от друга (вплоть до соприкосновения).

Бой на дальней дистанции – тактический прием ведения боя, при котором боксер держит соперника на расстоянии вытянутой руки.

Бой пассивный – боксерский поединок, в котором один или оба боксера проводят минимальное количество активных действий.

Бой с тенью – метод тренировки, при котором боксер сражается с воображаемым противником.

Бой тренировочный – поединок между боксерами одной команды для закрепления навыков, полученных на определенном этапе обучении.

Бой условный – вид тренировочного поединка, в котором каждый спарринг-партнер получает конкретное задание на каждый раунд.

Бой учебный – итоговый поединок после изучение очередных тактико-технических элементов бокса.

Бой фиктивный – заранее оговоренный поединок между боксерами во время тренировки или в показательных выступлениях.

Боковой удар– удар, при котором рука боксера движется по изогнутой траектории.

Бокс – команда рефери на ринге к началу или остановке боя.

Боксерки– спортивная обувь, специально разработанная и изготовленная для спортсменов-боксеров.

Брейк– команда рефери на ринге, призывающая боксеров разойтись.

Брейк-граунд— технический прием, при котором боксер совершает отскок от противника.

Буллинг– технический прием в боксе, при котором боксер наносит частые удары по корпусу соперника.

Гандикап– преимущество (или фора), даваемое одним спортсменом другому для уравнивания шансов на победу.

Глухая защита– тактическое действие в боксе, при котором один из боксеров защищает свое тело обеими руками, не проявляя активности.

Груша боксерская– тренировочный снаряд для отработки скорости и точности ударов.

Груша наливная– вид боксерской груши, наполнителем которой является вода.

Груша пневматическая (или надувная) — вид боксерской груши, которая заполнена воздухом.

Двойной морской удар– сочетание двух следующих друг за другом боковых ударов.

Держание– действия боксера, направленные на сковывание рук или тела противника с целью ограничения его подвижности.

Держать удар – способность боксера противостоять мощным атакам соперника.

Держаться на дистанции– тактическое поведение боксера в ринге, предпочитающего дальний бой.

Дистанция– расстояние между боксерами в определенный момент поединка.

Дистанция ударная– расстояние, удобное для нанесения удара в боксе.

Длинный удар– удар в боксе, нанесенный с дальней дистанции.

Досрочное окончание боя– завершение боксерского поединка ранее окончания оговоренного количества раундов.

Ёрш – боксер, который часто применяет глухую защиту.