

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:
Протокол № 1 Педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
от 31.03.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
Блюденова С.В.
31.03.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)

Бокс

Спортивно-оздоровительный этап
возраст обучающихся – с 8 лет
срок реализации – 1 год

Авторы-составители:
Блюденов С.А.
Инструктор-методист
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
Чупраков Е.Г. - тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

2023 год

Оглавление

	Пояснительная записка	3
1	Основные формы занятий	5
1	Учебно-тематическое планирование	5
3	Содержание программы	5
3.1	Теоретическая подготовка	5
3.2	Практическая подготовка	6
3.2.1	Общая физическая подготовка	6
3.2.2	Специальная физическая подготовка	7
4	Формы и способы проверки результативности	8
5	Воспитательная работа и психологическая подготовка	10
5.1	Средства и методы воспитательной работы	10
5.2	Средства и методы психологической работы	10
6	Ожидаемые результаты	11
7	Материально-техническое обеспечение программы	11
8	Перечень информационного обеспечения	12
8.1	Интернет-ресурсы	12
8.2	Нормативно-правовые источники	13
8.3	Список специальной литературы	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включён в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та её часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жёстких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Актуальность программы. В настоящее время возросла популярность и потребность в занятиях боксом детей и подростков, об этом говорят факты:

- повышенный интерес со стороны родителей к занятиям единоборствами, то есть социальный заказ;

- боксёрские поединки последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий;

- организация и введение в спортивной школе СОГ помогает привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения, либо желающие заниматься боксом, но не соответствующие требованиям стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» зачисляются в СОГ.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, дополнительный охват детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;

- отбор перспективных детей и молодёжи для дальнейших занятий боксом.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать необходимые физические;

- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;
- создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитание трудолюбия;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении бокса в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах вида спорта, изучают взаимодействие боксера с партнёрами в поединках для успешного участия в соревновательной деятельности.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных стоек и перемещений, ударной техники, защиты;
- формирование теоретических и практических знаний судейства;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по боксу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы 1 год.

Оптимальный количественный состав в группе: 10 человек.

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 18 лет.

1. Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике бокса. Кроме средств непосредственно единоборств, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

2. Учебно-тематическое планирование.

	Содержание занятий	распределение часов в группах СОГ
1	Теоретическая подготовка	10,5

2	Общая физическая подготовка	42
3	Специальная физическая подготовка	31,5
4	Техническая подготовка	31,5
5	Тактическая и психологическая подготовка	21
6	Интегральная подготовка	21
7	Участие в спортивных соревнованиях	10,5
8	Инструкторская и судейская практика	21
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
10	Самостоятельная работа (работа по индивидуальному плану)	10,5
11	Медицинское обследование	3,5
	Часов в неделю	4,5
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	207

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Тема 2. Краткий обзор развития бокса.

История возникновения бокса. Бокс как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.

Тема 4. Общие понятия о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.

Тема 5. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Покрытие для занятий боксом. Ринг. Медицинские весы. Защитная экипировка (шлем, перчатки, защита паха и груди (для девушек)).

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.

Тема 7. Общие понятия о технике.

Основные понятия о стойках, защитах, ударах в боксе.

Тема 8. Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твёрдости.

Тема 9. Правила соревнований.

Запрещённые приёмы. Возрастные группы и весовые категории. Определение победителя в поединке.

Тема 10. Основы техники и тактики бокса.

Характеристика ударов, защит, контрударов. Блоки. Контрудары. Защитные действия.

Тема 11. Общая и специальная подготовка боксера.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки боксеров.

Тема 12. Основы методики обучения.

Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.

Тема 13. Всемирный антидопинговый кодекс.

Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

Тема 14.

Единая всероссийская спортивная классификация. Юношеские разряды по боксу. Возрастные ограничения.

Тема 15.

Понятие о спортивной тренировке. Её цели, задачи и основное содержание.

3.2. Практическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на расслабление мышц; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте; разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами; игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя; кувырки вперёд, назад; кувырки через левое, правое плечо; колесо через левое, правое плечо; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках у опоры; упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации; ловля предметов при бросках в парах; упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг); упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья); футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон; подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие быстроты.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших, чем стандартные, площадках; эстафеты; бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты); имитация движений руками с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя); бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера; бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении; скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности; упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; скоростные упражнения в облегчённых относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.); скоростные упражнения в усложнённых относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.); скоростные упражнения с применением дополнительных предметов; скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево- вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений;

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на перекладине; упражнения на брусьях; упражнения с лёгкими отягощениями; упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола); упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения на развитие выносливости.

Кроссовый бег; лыжи; плавание; спортивные игры.

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная гибкость.

Направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость.

Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота.

Локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Изучение основ базовой техники бокса.

Стойки: фронтальная стойка; левосторонняя стойка; правосторонняя стойка; классическая стойка; передвижение в стойках: шаги, подшаги, развороты

Удары руками: прямой левый (джеб) (для правой); прямой правый (джеб) (для левой); джеб в движении; кросс прямой; кросс в движении; боковые удары; удары в голову; удары в корпус; ударные комбинации;

Защита: защита от прямых ударов; защита от боковых ударов; контрудары.

4. Формы и способы проверки результативности

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; овладение теоретическими знаниями в области истории спорта и гигиенических требований.

Организация и проведение контрольных нормативов по общей физической подготовке для боксеров.

Тестирование проводится с целью определения уровня по общей физической и специальной подготовке учащихся, а также перевода учащихся в группу спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Уровень оценивается в баллах: высокий 4,5 и более; средний 3,5-4,4; низкий 3,4 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделённая на количество упражнений определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

При определении высокого и среднего уровня подготовленности, по окончании учебного года учащийся может быть переведён в группу спортивной подготовки по виду спорта бокс.

При определении низкого уровня учащемуся предлагается остаться в спортивно-оздоровительной группе.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

7-8 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,8	11,3	12,0	11,3	11,9	12,9
2.	Прыжок в длину с места	140	120	110	130	110	100
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	10	6	3	8	4	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	230	190	160	200	170	130

9-10 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,5	11,0	11,6	11,0	11,6	12,5
2.	Прыжок в длину с места	150	130	120	140	120	110
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	13	8	3	9	5	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	250	210	180	240	200	170

10-11 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2.	Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	300	240	210	290	230	200

12-13 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,8	10,3	108	10,1	10,5	11,30
2.	Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	340	280	240	310	270	230

14-15 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,5
2.	Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	380	330	300	360	320	280

16 – 17 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2.	Прыжок в длину с места	230	220	200	185	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	420	380	340	380	340	300

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	девушки
1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более 15	не более 10
2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее 6,5	не менее 4,5
3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее 52	не менее 38
4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин	количество раз	не менее 120	не менее 90

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной и соревновательной-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

5.1. Средства и методы воспитательной работы.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность, формирование и поддержание положительных традиций, обсуждение поведения спортсмена/спортсменов, совместное принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями; самовоспитание;

самонаблюдение, самоанализ; интеллектуальное воспитание; формирование нравственного сознания; воспитание дисциплинированности; воспитание спортивного трудолюбия и способности преодолевать специфические трудности; воспитание волевых качеств (настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность); умение мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, постепенное увеличение трудностей;

В качестве методов нравственного воспитания применяются (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнения (практическое научение).

5.2. Средства и методы психологической работы.

Общая психологическая подготовка: воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие процессов восприятия; развитие внимания; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять эмоциями; воспитание волевых качеств;

Подготовка к конкретному соревнованию: осознание спортсменами задач на предстоящие бои; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т. п.); изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

6. Ожидаемые результаты

По окончании одного года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы бокса;
2. Расширять представление об истории и развитии вида спорта;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь выполнять базовые приёмы: стойки, передвижения, удары, защиты;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки боксёра;
7. Участвовать в поединках с обучающимися группы.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал со специальным покрытием для занятий боксом, ринг.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для работы спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
17.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский электронный	штук	3
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
22.	Мяч теннисный	штук	15
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
25.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
26.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
27.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
28.	Подушка боксерская настенная	штук	2
29.	Полусфера гимнастическая	штук	3
30.	Ринг боксерский	комплект	1
31.	Секундомер механический	штук	2
32.	Секундомер электронный	штук	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	15
34.	Скамейка гимнастическая	штук	5
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стенка гимнастическая	штук	6
37.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
38.	Татами из пенополиэтилена «доянг»	штук	20

	(25 мм х 1 м х 1 м)		
39.	Гумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
40.	Урна-плевательница	штук	2
41.	Часы информационные	штук	1
42.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	10
2.	Перчатки боксерские соревновательные (6-10 унций)	пар	10
3.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	10
4.	Шлем боксерский	штук	30

8. Перечень информационного обеспечения

8.1. Интернет-ресурсы:

-Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <https://rusboxing.ru/>

- Официальный сайт федерации бокса Свердловской области <https://boxing-ekb.ru/>

-Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области URL: <http://minsport.midural.ru/>

-Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

-Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib. Sportedu.ru/press/>

- Федерация бокса Свердловской области www.boxing66.ru/ www.boxing-ekb.ru/
Свердловская областная федерация бокса;

Министерство спорта Российской Федерации (официальный сайт); www.minsport.gov.ru/ www.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта;

Международный олимпийский комитет; www.olympic.org/ www.roc.ru/
Олимпийский комитет России;

Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА (официальный сайт) www.rusada.ru/

- Самоучитель по боксу; www.trenerboxing.ru

8.2.Нормативно-правовые источники

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г. (в действующей редакции);

2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);

3. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г «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;

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Бокс (в действующей редакции);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

7. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

8.3.Список специальной литературы.

1.Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М.,2008;

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др.- 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.- 72с.;

3. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова. - Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт,2009. -767, (1) с.: ил.;

4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006;

5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998;

6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. –Киев: Олимпийская литература, 2005;

7. Бэкман, Бим. Тренировки чемпионов /Б. Бэкман. - Ростов н/Д: Феникс. 2006.;

8. Все о боксе/Сост.Н.А.Худадов,И.В.Циргиладзе;под ред. Л.Н. Сальникова.- М.,2005;

9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
10. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996;
11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. –М.: Советский спорт, 2004;
12. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005;
13. Никитушкин В.Г./Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010;
14. Никитушкин В.Г./ Многолетняя подготовка юных спортсменов - М.:Физическая культура, 2010;
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008;
16. Остьянов В.Н. Бокс: обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. - Киев: Олимпийская литература, 2001;
17. Правила вида спорта "Бокс" (в действующей редакции);
18. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. - 399.(1) с.: ил.;
19. Санников В.А., Абаджян В.А. Техническая подготовка боксера: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002;
20. Современная система подготовки боксёров/ В.И. Филимонов. М.,2009;
21. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах. Учебное пособие. Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников/ Воронеж. Гос. арх.-строит.акад. –Воронеж, 1999;
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 г. № 62;
23. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.,2009;
24. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007;
25. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.:изд-во «Шатон», 2010;
26. Ширяев А.Г., Бокс и кикбоксинг: учеб.пособие для студ.высш.учеб. заведений/А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов.-М:Издательский центр «Академия».2007.-240с.;

27. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. - Р.:, 2008;