

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества

«Утверждено»  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30 августа 2019 года  
Приказ №33 от 30 августа 2019г.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Бокс»**

### **Секция «Бокс»**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст детей: 9-18 лет

Составил:  
,  
педагог дополнительного образования

г. Нелидово

2019г.

## Пояснительная записка

Программа «Бокс» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 13.01.93 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующим работу спортивных школ.

Программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Мин образования России 03.06.2003 года.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

**Цель программы** – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

**Задачи**, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1. **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической

культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

***Оздоровительные:***

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

***Воспитательные:***

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

**Отличительной особенностью** данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний **в возрасте с 9 до 18 лет.** При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

**Срок реализации данной программы 3 года.**

Объем часов в год составляет 144 часа; в неделю – 2 занятия (1 занятие – 2 академических часа с перерывом 10 мин).

**Основной формой обучения** является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

***-Разминка;***

**-Теоретическая подготовка** – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияние физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

**-Общая физическая подготовка** – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

**-Специальная физическая подготовка** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

**-Техническая подготовка** – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

*Главными задачами Технической подготовки являются:*

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

**Главные результаты обучения по Технической подготовке:**

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного

3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

**Тактическая подготовка** юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно-воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

**Контрольные нормативы**

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные *способы и формы работы* с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

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

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

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

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

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

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

- показывать высокие результаты в соревнованиях;
- **Способами проверки знаний и умений являются:**
- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2
2	История возникновения и развития бокса.	2
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2
4	Школа бокса.	2
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2
7	Общая физическая подготовка.	64
8	Специальная физическая подготовка.	32
9	Техническая подготовка.	30
10	Тактическая подготовка.	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>

## ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ***

### **1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.**

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

### **2. История возникновения и развития бокса**

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

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

Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

### **4. Школа бокса.**

Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

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

Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

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

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

### **7. Общая физическая подготовка**

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

## **8. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

## **9. Техническая подготовка**

Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

## **10. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

## **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

### ***Учебно-тематический план 2-го года обучения.***

<b>№п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2
2	История возникновения и развития бокса.	2



3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2
4	Школа бокса.	4
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	4
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	4
7	Общая физическая подготовка.	50
8	Специальная физическая подготовка.	34
9	Техническая подготовка.	36
10	Тактическая подготовка.	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>

## ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ***

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.**

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

### **2. Характеристика современного состояния бокса.**

Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

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

Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

### **4. Школа бокса.**

Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

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

Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

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

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

## **7. Общая физическая подготовка**

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

## **8. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

## **9. Техническая подготовка**

Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

## **10. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

## **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	2
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	2
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	2
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	4
5	Тактика в боксе.	4
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	2
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	2
8	Правила соревнований по боксу.	2
9	Общая физическая подготовка.	36
10	Специальная физическая подготовка.	34
11	Техническая подготовка.	40
12	Тактическая подготовка.	8
13	Контрольные упражнения и соревнования.	6
	<b>Итого</b>	<b>144</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.**

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

### **2. Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.**

Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных

уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

### **3. Термины бокса, техническая оснащенность**

Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

### **4. Техника выполнения ударов и защитных действий.**

Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

**Классический левый прямой** может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

**Правый прямой в боксе** – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

**Техника защиты в боксе** — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

**Защиты используются для того, чтобы:**

- надёжно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

**В основе защитных действий лежат следующие факторы,** которые необходимо отрабатывать на тренировках:

- Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
- Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы;

**Существуют следующие защитные приемы:**

- защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

## **5. Тактика в боксе.**

Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

## **6. Гигиена и режим дня при занятиях спортом**

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка,

тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом.

### **7. Влияние занятий боксом на организм школьника**

Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

### **8. Правила соревнований по боксу.**

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

### **9. Общая физическая подготовка**

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Используются методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

### **10. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности, координации движений. Используются методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

### **11. Техническая подготовка**

Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

### **12. Тактическая подготовка**

Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

### **13. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

## Список использованных источников

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. Издание 8 Москва 2011
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.