

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БОРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»

Калужская область, Боровский район

|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»Педагогическим советом МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда»Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 | «УТВЕРЖДАЮ»Директор МБОУ ДО«Боровская ДЮСШ «Звезда»«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. БидаПриказ от \_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ |

**Дополнительная ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ программа**

**«БОКС»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Боровск 2017

**Содержание:**

1. **Пояснительная записка**
2. **Нормативная часть**
3. **Методическая часть**

**3.1 Содержание программного материала для этапа начальной подготовки.**

**3.2 Содержание программного материала для тренировочных групп**

**3.3 Содержание программного материала для групп совершенствования спортивного мастерства**

**3.4****Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

**3.5 Врачебный контроль.**

**3.6 Восстановительные средства и мероприятия**

**3.7 Воспитательная работа**

**3.8 Инструкторская и судейская практика**

**3.9 Психологическая подготовка**

1. **Система контроля и зачётные требования**
2. **Список информационного обеспечения**
3. Пояснительная записка.

Программа МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда» по предпрофессиональной подготовке (далее - Программа) для отделения бокс подготовлена на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, устава МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда» и Федерального стандарта спортивной подготовки по данному виду спорта (далее - ФССП), разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

Цель реализации Программы заключается в подготовке гармонично развитых спортсменов и воспитании социально активных личностей, готовых к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предусматривает решение следующих основных задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
* подготовка спортсменов высокой квалификации;
* воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов;
* подготовка инструкторов и судей по боксу.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

любого возраста и степени подготовленности.

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

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Настоящая Программа реализуется для детей с возраста 10 лет. Срок реализации программы 10 лет. Формой проведения занятий по Программе являются тренировочные занятия. Минимальное количество детей в группах соответствует этапу обучения (табл 1.).

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Минимальныйвозраст длязачисления вгруппы (лет) | Наполняемость групп(человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 - 15 |
| Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 12 - 15 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 12 - 15 |

Система предпрофессиональной программы по боксу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

В ходе реализации программы можно выделить следующие этапы спортивной подготовки:

1. Предварительная подготовка (8-12 лет). Основные задачи этапа – общее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортом.
2. Всесторонняя физическая подготовка (13-16 лет). Основные задачи этапа – продолжение общего физического развития, укрепления здоровья и закаливания, а также изучение и совершенствование техники избранного вида спорта.
3. Специальная подготовка (17-18 лет). Основные задачи этапа – углубленное изучение и совершенствование техники избранного вида спорта, дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки, воспитание волевых качеств.

Отбор и прием на отделение бокс осуществля­ются приемной комиссией МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда» путём сдачи нормативов по общей физической подготовке, на основании прото­кола приёмной комиссии.

Перевод осуществляется путём сдачи обучающимися контрольно-переводных нормативов, выполнением или подтверждением квалификационных разрядов.

Многолетняя физическая подготовка спортсменов базируется на следующих принципах:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов и форм подготовки всех возрастных групп;
2. Направленность на достижение высшего спортивного мастерства на всех этапах подготовки;
3. Оптимальное соотношение всех сторон подготовки спортсмена;
4. Поступательное увеличение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок.

В ходе реализации программы можно выделить следующие этапы подготовки:

1. Предварительная подготовка (этап начальной подготовки). Основные задачи этапа – общее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортом.
2. Всесторонняя физическая подготовка (тренировочный этап). Основные задачи этапа – продолжение общего физического развития, укрепления здоровья и закаливания, а также изучение и совершенствование техники избранного вида спорта.
3. Специальная подготовка (этап совершенствования спортивного мастерства). Основные задачи этапа – углубленное изучение и совершенствование техники избранного вида спорта, дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки, воспитание волевых качеств.
4. Учебный план

Во время занятий тренер должен опираться на объемы тренировочного процесса по разделам обучения (таблица 2), а на этапе совершенствования спортивного мастерства также на индивидуальные планы спортсменов.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы обучения  |  Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства  |
| 1 год  | Свыше года  | До двух лет  | Свыше двух лет  |
| Общая физическая подготовка (%)  | 60 | 52 | 40 | 30 | 20 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| Техническая подготовка (%)  | 19 | 20 | 20 | 25 | 20 |
| Тактическая, теоретическая,психологическаяподготовка (%)  | - | - | 5 | 5 | 10 |
| Участие в соревнованиях,Тренерская и судейская практика (%)  | 1 | 3 | 5 | 5 | 10 |

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки и их распределение по месяцам представлены в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| № | Темы |
| 1 | Гигиена, закаливание, врачебный контроль |
| 2 | Физические качества и их развитие |
| 3 | Места занятий, оборудование, инвентарь |
| 4 | Основы технической подготовки |
| 5 | Методика обучения и тренировки |
| 6 | Организация занятий, техника безопасности, правила соревнований. |
| 7 | Олимпийские игры |

В тренировочном процессе должны развиваться следующие навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в боксе. Такие навыки развивают акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад), легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях), а также спортивные и подвижные игры (ручной мяч, футбол, бадминтон и др.; основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении).

1. **Методическая часть**

**3.1 Содержание программного материала для этапа начальной подготовки.**

**Основная цель тренировки**: утверждение в выборе спортивной спе­циализации бокс и овладение основами техники.

**Основные задачи**:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике бокса;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

**Факторы, ограничивающие нагрузку**:

1)недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2)возрастные особенности физического развития;

3)недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства**:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостра­ховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) введение в школу техники бокса;

9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений**: игровой: повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки**. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально по­добранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (под­готовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения**. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений со ответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

**Методика контроля**. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

1)углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

2)медицинское обследование перед соревнованиями;

3)врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4)санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тре­нировок и соревнований, одеждой и обувью;

5)контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций вра­ча по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях**. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонст­рацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициати­вы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**3.2 Содержание программного материала для тренировочных групп**

**Основная цель тренировки**: углубленное овладение технико-такти­ческим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спорт­сменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; посте­пенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку**: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозмож­ные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных уп-

5)санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тре­нировок и соревнований, одеждой и обувью;

6)контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций вра­ча по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

**Врачебный контроль** предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей со­ревновательной практики следует считать умение реализовать свои дви­гательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства

**Обучение и совершенствование техники бокса**. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не­желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

 Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**3.3 Содержание программного материала для групп совершенствования спортивного мастерства**

**Основная цель тренировки**: высокие спортивные достижения, выполнение разрядов и званий, углубленное овладение технико-такти­ческим арсеналом бокса.

Основные задачи: специальное физическое развитие; улучшение необходимых физических качеств с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

1) специальные упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) аэробные упражнения;

4) комплексы специальных упражнений

5)санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тре­нировок и соревнований, одеждой и обувью;

6)контроль за выполнением спортсменами рекомендаций вра­ча по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

**Врачебный контроль** предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей со­ревновательной практики следует считать умение реализовать свои дви­гательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства

**Обучение и совершенствование техники бокса**. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не­желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

 Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Допустимые объемы основных средств подготовки представлены в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд./мин |
| IV | Максимальная | 106< | 183< |
| III | Высокая | 91-105 | 172-182 |
| II | Средняя | 81-94 | 141-171 |
| I | Низкая | 80> | 140> |

**3.4 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

1. Общие требования

1.1. К занятиям боксом допускаются обучающиеся МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда», прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении, травмы при столкновениях, выполнение упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

15. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Проверить исправность спортинвентаря.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

3.2. Не использовать неисправный инвентарь или экипировку.

3.4. Выходить на площадку только с разрешения тренера.

3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.

3.8. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о невозможности продолжить тренировку по каким-либо причинам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

* 1. **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль осуществляется медицинским работником. К занятиям баскетболом допускаются дети, имеющие допуск врача.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональному потенциалу юного спортсмена, планируемым спортивным результатам; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий, соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

 При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

**3.6 Восстановительные средства и мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах спортивной подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

1.Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание.Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа баскетболиста характеризуется интенсивными мышечными усилиями, в основном, смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион баскетболиста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 255, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20-25 мин. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

2.Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические(оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

**3.7 Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

 Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

**3.8 Инструкторская и судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка спортивной площадки к проведению соревнований.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по баскетболу в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по баскетболу в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей секретаря.

омплексов упражнений для подготовительной. . ление секретаря и его заместителей. ований.енствования согласно типовому учебном

**3.9 Психологическая подготовка**

Специфика баскетбола, прежде всего, способствует формированию решительности, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные(словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные– всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методыпсихологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженныеметоды включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальнымиметодами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме баскетболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

1. **Система контроля и зачётные требования**

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Бокс» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

- на тренировочном этапе - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории баскетбола и практическими навыками проведения соревнований. Формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Для определения уровня подготовленности занимающихся используют следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

Нормативы физической подготовки для различных этапов представлены в таблицах 5-7.

Таблица 5

Нормативы физической подготовки для этапа начальной подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бег 60 м. (с.) | 11,6 | 12 |
| Бег 500 м. (с.) | 2.12 | 2.35 |
| Подтягивание из виса на высокой (юноши) или низкой (девушки) перекладине (раз) | 2 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 9 | 5 |
| Подъём туловища лёжа на спине за 12 сек (раз) | 10 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 130 | 125 |

Таблица 6

Нормативы физической подготовки для тренировочного этапа.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бег 60 м. (с.) | 9,9 | 10,3 |
| Бег 800 м. (с.) | 3.10 | 3.35 |
| Подтягивание из виса на высокой (юноши) или низкой (девушки) перекладине (раз) | 7 | 11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 14 | 8 |
| Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз) | 8 | 3 |
| Приседание со штангой весом не менее 100 % собственного веса (раз) | 6 | 3 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 160 | 145 |
| Обязательная техническая программа |  |  |

Таблица 7

Нормативы физической подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бег 60 м. (с.) | 8,7 | 9,6 |
| Бег 800 м. (с.) | 3.00 | 3.25 |
| Подтягивание из виса на высокой (юноши) или низкой (девушки) перекладине (раз) | 10 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 27 | 17 |
| Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз) | 7 | 3 |
| Приседание со штангой весом не менее 100 % собственного веса (раз) | 13 | 9 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 200 | 175 |
| Обязательная техническая программа |  |  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | Кандидат в мастера спорта |

1. **Перечень информационного обеспечения**

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 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 N 31522);
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "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" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (Утверждён приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. № 123)

Литература:

1. Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 c.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 c.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 c.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия (Academia), 2017. - 208 c.
6. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. Учебное пособие. - Москва: Высшая школа , 2017. - 236 c
7. Педагогика физический культуры и спорта. Учебник. - М.: Физическая культура, 2017. - 528 c.
8. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник / П.К. Петров. - Москва: Мир, 2017. - 288 c.
9. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2017. - 192 c.
10. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 140 c.
11. [Электронный ресурс]. М., 2015-2017. URL: http://www.gto.ru. (Дата обращения: 18.09.2017)
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев. Олимпийская      литература., 2001.
14. Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов. ФиС, 1986.