

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« БОРОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»

Программа утверждена
Педагогическим советом
МБУ ДО «Боровская СШ «Звезда»

(протокол № 1 от « 16 » 01. 2023 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«Боровская СШ «Звезда»



М.В. Бида
« 16 » 01. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«БОКС» (Базовый уровень)

Направленность : физкультурно – спортивная

Возраст программы - дети от 7 до 17 лет

Срок реализации программы : 2 года (46 недель/год)

Количество часов в год : 184/4 часа в неделю

Разработчик : Иксанов Имиль Маратович
тренер-преподаватель по боксу

г. Боровск, 2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы.....	5
2.1. Задачи дополнительной образовательной программы.....	5
2.2. Адресат программы.....	5
3. Формы и режим реализации программы.....	6
3.1. Методы и формы обучения.....	7
3.2. Ожидаемые результаты.....	7
3.3. Формы контроля и подведения итогов.....	8
4. Учебный план и содержание программы.....	10
Раздел I. Содержание программы.....	12
Раздел II. ОФП.....	12
Раздел III СФП.....	12
Раздел IV. ТТП.....	14
5. Методическое обеспечение программы.....	17
5.1. Формы аттестации/контроля.....	17
5.2. План-конспект тренировочного занятия.....	19
6. Кадровое обеспечение программы.....	23
7. Материально-технические условия реализации программы.....	23
8. Список литературы.....	24
9. Приложение к программе.....	25

8. Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил. – С. 194–495.
2. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
3. Градополов К.В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1944. – 64 с.
4. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: БИ, 1938. – 239 с.
5. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 288 с.
6. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил. – С. 86–192.
7. Градополов К.В. Тренировка боксера: Пособие для боксеров и тренеров / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 127 с.
8. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 149 с.
9. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 9–12.
10. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 109 с.
11. Дмитриев А.В. Анализ манер боя в современном боксе / А.В. Дмитриев, О.П. Фролов, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 66–69.
12. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
13. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
14. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
15. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
16. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 39–40.
17. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004. – С. 33-36.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Филимонов В.И. Техничко-тактические особенности боксеров – участников Олимпиады-80 / В.И. Филимонов, В.Я. Русанов // Бокс: Ежедневник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 51–53.
2. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
3. Фролов О.П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и исследования операций: автореф. канд. пед. наук / Фролов Олег Петрович; [Гос. центр. о. Ленина институт физической культуры]. – М.: 1966. – 23 с.

4. Харлампиев А. Методика бокса / Харлампиев А., Градополов К., Перельман М. – М., 1937. – 40 с.
5. Худадов Н.А. От олимпийского прогноза к олимпийскому результату. – Спортивные единоборства и боевые искусства в XXI веке / Худадов Н.А., Васильев Г.Ф., Бунин Д.А., Матросова Н.Ю., Плескачев А.А. // Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств / Под ред. проф. Б.А. Подливаева. – М.: АкадемПресс, 2001. – С. 24-28.