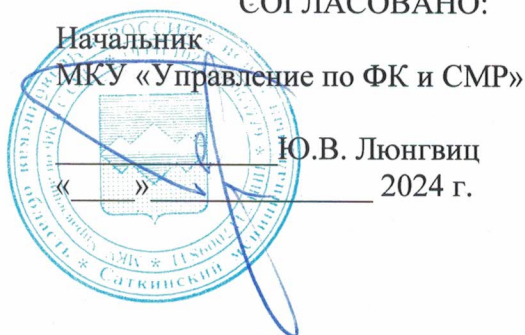


СОГЛАСОВАНО:



Начальник
МКУ «Управление по ФК и СМР»

Ю.В. Люнгвиц

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МБУДО «Комплексная спортивная
школа Саткинского муниципального
района»

А.В. Решотко
2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «бокс» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Саткинского муниципального района» (далее – учреждение)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 10 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00 часов.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей до 7 - 10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00 часа.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40 – 45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Форма обучения – очная.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Поддержать интерес детей к виду спорта «Бокс» предполагает реализация данной дополнительной общеразвивающей программы. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения физкультурно-спортивной работы среди обучающихся от 6 лет и старше.

В спортивно-оздоровительные группы (далее СО) зачисляются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям (далее - обучающиеся).

Цель и задачи Программы

Цель Программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными основами техники и тактики бокса, формирование морально-волевых качеств.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- пополнение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений);
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

Содержание Программы

Содержание программного материала

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий, правила поведения спортсменов.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий, инвентарем и оборудованием, используемым в процессе тренировок.

Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в воспитании молодежи. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом. Первые чемпионаты России по виду спорта. Первые Олимпийские игры по боксу и их участники. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Меры личной и общественной профилактики. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Правила соревнований по виду спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных боксеров разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики вида спорта. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными боксерами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Строевые упражнения.

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Остановка. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения для повышения быстроты. Упражнения для повышения гибкости.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа, когда эффективность средств бокса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные спортсменам.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м три отрезка по 5060 м. Бег с низкого старта 60 м. Бег или кросс 500- 1000 м. Прыжки в длину с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих такие качества

как, гибкость, координацию и быстроту. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

1. Развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок. Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами.
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности.

Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по

груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку.

Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара.

Тренер-преподаватель может предложить обучающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП

- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.

Техническая подготовка.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях

Развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Спортивные и подвижные игры.**

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Для развития общей физической подготовки необходимы занятия другими видами спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры.) Подвижные игры с элементами спортивных игр - баскетбола, мини-футбола. Подвижные игры. Игры с бегом и прыжками, метание, перетягивание каната, эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодоление препятствий.

- **Проведение мастер - классов с ведущими спортсменами.**

Теоретическая часть: Мастер-класс — это одна из эффективных форм распространения передового спортивного опыта. Целями мастер-классов по видам спорта является:

- Популяризация олимпийского движения и повышение осведомленности среди юных спортсменов;
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни;
- Обмен опытом и укрепление спортивных связей;

Задачи мастер - классов по видам спорта.

Задачами мастер-классов по видам спорта является:

- Продвижение олимпийских ценностей;
- Активизация познавательной деятельности участников мастер-классов.
- Оказание содействия в спортивной ориентации участников.
- Приобщение участников к определенному виду деятельности.
- Практическое освоение участниками мастер-классов умений и навыков в рамках проводимых занятий.

- **Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях:**

Теоретическая часть:

Правила соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения бокса следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

- **Оборудование и спортивный инвентарь**

Теоретическая часть: Общая характеристика спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по боксу.

Практическая часть: Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

- **Контрольные испытания.**

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Беседа по теоретической подготовке.

- **Итоговое занятие.**

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные соревнования для родителей, администрации.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка юных боксеров предусматривает изучение общей характеристики тактических действий в бою. Изучаются и закрепляются тактические средства, осваиваются тактические основы боя, такие как дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Юные боксеры изучают тактические приемы: финты, маневрирование, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. В дальнейшем осваиваются и закрепляются атакующие и защитные действия боксёров. Изучаются тактические характеристики боя на ближней, средней, дальней дистанции.

Тактика бокса - искусство применения технических средств, с учетом индивидуальных, психологических и физических возможностей, в бою с разными по стилю и манере ведения боя противниками.

Важным условием эффективности атакующих действий является обязательное применение их с защитными действиями.

Подготовительные действия могут быть выполнены с помощью ног, рук, туловища и различных сочетаний этих элементов технико-тактических действий. При этом главное место среди них должна занимать работа ног, так как именно с помощью различных передвижений боксер подбирает нужную для себя дистанцию, тем самым создавая удобное исходное положение для нанесения удара или серии ударов.

Подготовительные действия с помощью рук дают возможность «запутать» соперника и создать исходное положение для нанесения удара. Подготовительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться неудобным положением соперника для нанесения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

Атакующие и контратакующие действия осуществляются с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к реализации основного действия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитными действиями. Если боксер вообще не защищается, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

Заключительное действие — это та часть технико-тактического действия, отсутствие которой может свести к минимуму его эффект. Боксер, который после осуществления своих основных действий остается на опасной дистанции, рискует потерять набранные очки или пропустить сильный ответный удар и проиграть бой досрочно. У заключительных действий несколько вариантов: выходом из сферы боя шагами назад, влево и вправо, а также передвижением по кругу с заходом за спину противника. Возможны варианты сокращения дистанции, захваты противника, вхождение в клинч. Все эти защитные действия вполне могут выполняться в сочетании с ударами — одиночными и сериями.

Тактика включает в себя теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов.

Атакующие и защитные действия. Проводя атаку, боксер стремится, как можно лучше себя обезопасить от контратак соперника. В моменты сближения с противником и нанесения ударов спортсмен выполняет защитные действия. Это в первую очередь защиты при помощи туловища — уклоны, нырки и отклоны. Противнику приходится постоянно иметь дело с движущейся мишенью. Даже, если удары все же достигают цели, то вскользь.

Защиты передвижениями в атаке применяются для того, чтобы зайти к противнику с фланга, то есть оказаться вне зоны его видимости. Для того чтобы провести свой коронный удар правой, боксеру нужно заходить к противнику с фланга — с левой стороны. Защиты при помощи рук позволяют во время нанесения ударов одной рукой второй защищать голову и туловище от возможных контрударов. Выполняя защитные действия, необходимо создать

удобные условия для собственной атаки, занять правильное исходное положение для нанесения атаки.

При выборе тактики ведения боя, боксеру необходимо учитывать свои физические, технические и психологические возможности, а также особенности соперника. Если при планировании предстоящего поединка не учитывать принцип соответствия, это может привести к весьма печальным последствиям. В целом нарушение принципа соответствия встречается постоянно.

Выбранная тактика ведения боя напрямую зависит от психических возможностей боксера, морально-волевой подготовленности.

Выбор тактических приемов, затрудняющих действия соперника. Боксер старается выполнить тактические приемы, которые помешали бы сопернику реализовать его тактические планы на бой, которые не позволили бы ему использовать свои коронные приемы.

Выбор тактических решений зависит не только от специально-подобранных технических приемов, но и от поведения боксера, продолжительность поединка, место проведения боя и даже размеры ринга.

Соответствия тактических решений и правилам поведения на ринге (правилам соревнований). Несмотря на довольно широкий арсенал технических приемов, разрешенных в боксе, существуют ограничения, определенные правилами соревнований. Принятие самых нестандартных тактических решений должно обязательно соответствовать требованиям правил соревнований.

Подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии поединка. Тактическая стратегия ведения боя нередко требует подчинения ситуативных тактических решений общему тактическому плану. Как говорится, «уступить в малом, чтобы выиграть главное».

Тактику основывают три ее формы: атака, контратака и защита. Для успеха на ринге боксер должен овладеть всеми формами.

Атака – инициативные поступательные движения с целью осуществления технического действия или создания угрозы. По статистическим данным, подавляющее большинство ударов, приводящих к нокаунам и нокаутам на профессиональном ринге, наносится именно в атаке.

Атаки бывают простыми и сложными. Простая атака, состоит из одного приема в нападении, сложная атака – из двух или нескольких приемов.

В современном боксе, спортсмены отдают предпочтение сложным атакам. Боксеру, хорошо владеющий защитными действиями, пробить оборону простой, пусть даже и хорошо подготовленной, атакой не всегда получается. А вот «достать» противника второй, а может даже, третьей и четвертой серией ударов представляется более реальным.

По направлению атака может быть фронтальной (прямолинейной) и фланговой, то есть после шага или скачка в сторону.

На первый взгляд прямолинейная атака кажется наиболее простой и эффективной. Нанесение прямолинейной атаки требует меньше энергозатрат и времени, но есть и недостатки. В первую очередь это то, что боксер находится в зоне прямого видения противника и риск нарваться на встречные удары достаточно большой. Для того чтобы атаковать соперника с фланга, необходимо применить маневрирование – «зайти за руку», то есть выполнить шаг или скачок в сторону. Оказавшись у противника сбоку, боксер выходит из зоны прямого видения соперника. Для контратакующих действий сопернику нужно сначала развернуться.

Правильная атака должна иметь следующую структуру: подготовка, проведение и выход из атаки.

Контратака – это атака, противодействие на атакующие действия соперника. Она, может быть, простой или сложной, ответной или встречной.

Ответная контратака – ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защитного действия.

Встречная контратака – опережающее атакующее действие, имеющее целью прервать атаку соперника.

Защита – действия боксера, направленные на нейтрализацию атаки соперника. Защиты бывают простыми и сложными (комбинированными), активными и пассивными.

Активные защиты – защиты, носящие наступательный характер, провоцирующие соперника. Имеют целью утомить соперника, сковать его действия, получить психологическое преимущество.

Пассивные защиты – защиты, не создающие угрозы сопернику, задача которых не пропустить удар.

Индивидуальная манера ведения боя делится на три типа: атакующая, контратакующая, универсальная. Подавляющее большинство боксеров являются приверженцами атакующего стиля ведения боя. Среди них довольно часто встречаются ярко выраженные слагтеры – остроатакующие, агрессивные боксеры.

В зависимости от индивидуальной манеры ведения боя боксеры используют следующие тактические приемы:

1. Маскировка своих действий. В ходе ведения боя боксер с помощью технико-тактических приемов скрывает свои истинные намерения, маскирует свой коронный прием. Как правило, боксеры обладают одним, реже двумя, тремя любимыми комбинациями или ударами. По статистическим данным, самыми эффективными ударами являются боковой передней и прямой дальней рукой.

Боксер, кроме маскировки своих коронных ударов, должен уметь скрывать свои истинные намерения в отношении маневрирования, защит, принятия каких-либо тактических решений.

2. Сковывание действий противника угрозой. Опытные боксеры для ограничения действий соперника широко применяют тактику постоянной угрозы. Это могут быть имитации какого-либо атакующего приема, «выдергивания», непрерывное давление и др. Они позволяют не только срывать действия противника, но и постоянно держать его в напряжении, тем самым добиваясь морального превосходства. Кроме того, искусно имитируя угрозы после проведения атаки, боксер может обеспечивать себе некоторую передышку для восстановления сил.

3. Стремительный старт. Неожиданный спурт в любой фазе боя может принести не только преимущество в очках, но и досрочную победу. Боксер, не готовый к неожиданной атаке или сильному удару, рискует пропустить нокаутирующий удар. Такой тактикой в совершенстве обладал всем известный Майк Тайсон.

4. Смена темпа ведения боя. Изменение темпа ведения боя (увеличение или уменьшения частоты и быстроты технических действий) позволяет держать соперника в постоянном напряжении либо, наоборот, усыпляет его бдительность.

Смена темпа ведения боя является очень распространенным тактическим приемом. Практически все выдающиеся боксеры в разной степени владели этим тактическим приемом.

Изменение направления ударов в голову и туловище «работы по этажам, сближение или разрыв дистанции, с которой проводится атака, позволяет значительно усложнить задачу защиты соперника, рассеять его внимание.

5. Изменение боевой позиции (стойки). Чтобы создать для соперника дополнительные трудности часто используется этот тактический прием, который позволяет, поставить его в неудобное положение, найти в его защите брешь.

В зависимости от цели и задач осуществления тактических приемов применяются тактические действия, которые бывают подготовительными и основными. С помощью подготовительных тактических действий создаются удобные условия для проведения атакующих и контратакующих технических приемов. Подготовительные тактические действия бывают разведывательными и ложными.

Разведывательные действия позволяют выявить возможности и намерения соперника. Если соперник неизвестен, разведывательные действия в начале боя становятся единственным источником добычи информации. С их помощью можно собрать информацию о физической подготовке соперника, о технической подготовке и о тактических намерениях. Получив необходимую информацию, боксер принимает тактические решения для своего соперника.

Разведывательные действия осуществляются с помощью ложных действий и разведки боем. Ложные финты имеют цель ввести соперника в заблуждение, выявить его уязвимые места при помощи имитации какого-либо приема.

Планируемые результаты

Обучающийся будет знать.

- Правила поведения учащихся при занятиях спортом. Общие гигиенические требования. Режим дня спортсмена.
- Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
- Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся будет уметь:

- Проводить самостоятельную разминку.
- Выполнять основные легкоатлетические упражнения - бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
- Выполнять специальные гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.
- Выполнять общефизические упражнения.
- Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- Спланировать собственный режим труда и отдыха.
- Соблюдать личную гигиену.
- Использовать простейшие виды закаливания.
- Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

- Умение работать в команде.
- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По результатам сдачи нормативов, возможность быть зачисленным в группу начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки.

Календарный учебный график

План учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл освоения, в котором:

- 46 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса непосредственно с тренером-преподавателем

№ п/п	Раздел программы	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка	10

2.	Общая физическая подготовка	124
3.	Специальная физическая подготовка	38
4.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
5.	Техническая подготовка	77
6.	Тактическая, психологическая подготовка	23
7.	Тестирование и контроль	4
8.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов
9.	Медицинский контроль	Вне сетки часов
10.	Воспитательная работа	Вне сетки часов
Общий объем учебной нагрузки (час)		276

Оценочный материал

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Бокс» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения в виде выполнения нормативов физической подготовки.

В середине и конце учебного года проводится оценка уровня физической и технической подготовки.

Критерии и оценки обучения:

Знание - истории развития «Бокс»; правила соревнований в «Бокс»;

Выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста и пола обучающегося.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "бокс"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

	уровня скамьи)					
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			6,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			23.30
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			35
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			25,0
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
2.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
2.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее
			26
2.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее
			303

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий.
- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между обучающимися. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;

- **лично-ориентированные технологии** — создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;

- **технология проблемного обучения** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения,

направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами.

Для обучающихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;

- **игровые педагогические технологии** — это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;

- **информационно-коммуникативные технологии.**

Компьютерные технологии — это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия обучающегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- **здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностно ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:

- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча высококвалифицированными спортсменами, Заслуженными тренерами, соревнования.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение обучающихся с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап - углубленное разучивание

3-й этап - совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное

исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*.

Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения-наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе обучающихся и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям до 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5- 8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары, боковые удары, удары снизу и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру – преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительное значение - имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с учащимися этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Методические рекомендации по технике безопасности и профилактике травм

К занятиям боксу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие медицинскую справку от врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по боксу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1. Перед началом занятий необходимо надеть спортивную форму, соответствующую действующим требованиям, проверить готовность учебного места, провести разминку, надеть необходимые средства защиты и пройти инструктаж по мерам безопасности.

2. Во время занятий нужно находиться только на указанном месте, соблюдать безопасную дистанцию, не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3. Перед выполнением упражнений нужно посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

4. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

5. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

6. При плохом самочувствии нужно прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

7. При получении травмы необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

8. По окончании занятий нужно убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, снять спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Список литературы.

1 Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 №1055)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. Требования СанПиН1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - 10.М.:Советский спорт, 2012. - 72 с.
11. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
12. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова.— М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.
13. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.
14. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно - техническим средствам. - М.: Советский спорт, 2012. - 12 с.
15. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012— 81 с.
16. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005.-138с.
17. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.
18. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

- 1.Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007г.]- (Актуальный закон).-URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
- 2.Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 №

999. - URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf

3. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/>

4. www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru,
www.rusada.ru, www.sportvisor.ru, www.schoolswimten.ru, <http://www.consultant.ru> - сайт
Справочная правовая система «Консультант Плюс»; <http://www.ict.edu.ru> - Портал
«Информационно-коммуникационные технологии в образовании».