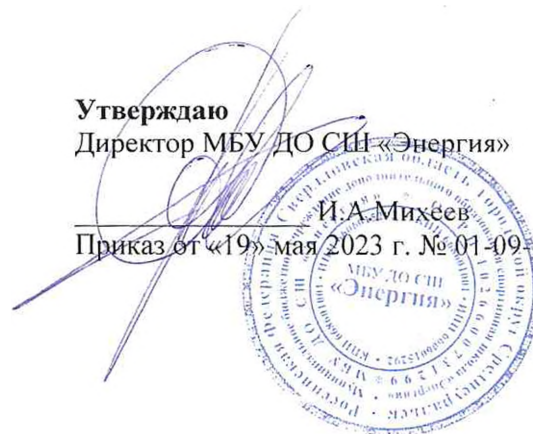


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«19» мая 2023 г.
Протокол № 02

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А. Михеев
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год
ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ: от 6 лет

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК.....	6
3.1. Годовой календарный график на текущий год.....	6
3.1.1. Годовой план распределения часов (42 недели)	7
3.1.2. Тематическое планирование	8
3.2. Программный материал для занятий.....	8
3.2.1. Теоретическая подготовка.....	8
3.2.2. Общая физическая подготовка.....	9
3.2.3. Техничко-тактическая подготовка.....	11
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
4.1. Организационные условия	12
4.2. Материально-техническое обеспечение	12
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	13
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «бокс» (далее – Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУ ДО СШ «Энергия» (далее – Учреждение).

Программа 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 4 освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель Программы.

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи Программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям боксом формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники бокса и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 6 лет. Приём детей в объединение осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) зачисляются дети, имеющие медицинское разрешение от медицинского работника.

Срок реализации программы 1 год.

Образовательная программа рассчитана: на 189 часов.

Организация тренировочного процесса в объединении осуществляется согласно календарному плану программы. При осуществлении плана учитывались интересы, потребности обучающихся,

на основании чего формируются группы на основании индивидуального и дифференцированного подходов с учётом возрастной психофизиологии обучающихся, потребностей и их способностей в освоении образовательной программы.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя тренировочный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Тренировочный план Программы:

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств, занимающихся определенного возраста.

Таблица 1

Наименование разделов	Количество часов
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	93
Специальная физическая подготовка	54
Технико-тактическая подготовка	38
Общее количество часов в год	189

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;

Под расписанием занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом директора). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их тренировок в Учреждении.

При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах - до 1 часа.

3.1. Годовой календарный график на текущий год

Продолжительность занятий в течение года: начало занятий - 01 сентября; окончание занятий - 31 мая.

Учреждение организует работу с занимающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таблица 2

Начало занятий	01 сентября
Окончание занятий	31 мая
Продолжительность занятий	42 недели
Продолжительность недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	60 минут

3.1.1. Годовой план распределения часов (42 недели)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Теоретическая подготовка		2			2					4
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	11	10	10	10	12	93
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
4.	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	5	38
Общее количество часов		20	22	20	20	23	20	20	21	23	189

3.1.2. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	4
1.1.	Инструктаж по мерам безопасности	
1.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	
1.3.	Гигиенические требования к занятиям спортом	
1.4.	Правила соревнований	
2.	Общая физическая подготовка	93
2.1.	Строевые упражнения	
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	
2.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	
2.4.	Акробатические упражнения	
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	
2.6.	Легкоатлетические упражнения	
2.7.	Гимнастические упражнения	
3.	Специальная физическая подготовка	54
3.1.	Упражнения для развития быстроты	
3.2.	Упражнения для развития ловкости	
3.3.	Упражнения для развития равновесия	
4.	Технико-тактическая подготовка	38
4.1.	Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них	
4.2.	Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них	
4.3.	Применение изученного материала в условных и вольных боях	
Итого часов		189

3.2. Программный материал для занятий

3.2.1. Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по мерам безопасности.

2. История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

3. Гигиенические требования к занятиям спортом.

Понятие о рациональном питании. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

4. Правила соревнований.

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления

участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника.

3.2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

1. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с

поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

7. Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

8. Спортивные игры.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения на развитие быстроты:

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнером в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).

2. Упражнения на развитие ловкости:

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

3. Упражнения для развития равновесия:

Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

3.2.3. Техничко-тактическая 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.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационные условия

Организационные условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки занимающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям занимающихся.

Форма организации тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4,5 часов.

Таблица тренировочной работы и требования по организации

Таблица 5

Возраст занимающихся	Срок реализации	Разряд	Наполняемость групп (чел.)		Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.)
			Минимальная	Максимальный	
От 6 лет	1 год	Без разряда	10	15	4,5

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом, начиная с 1 сентября и рассчитан на 42 недели.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают:

наличие спортивного зала;

наличие игровой площадки с естественным замораживанием льда (сезонно);

наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт

характера;

формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности спортсменов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение спортсменов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и бокса в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в

группе;

- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. - Омск: СибГУФК, 2015. - 220 с.
2. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. - 79 с.
3. Демидов, А.Г. Техничко-тактическая подготовка студентов-боксеров на начальном этапе тренировки [Текст] /А.Г. Демидов, В.Ю. Лебединский, Г.К. Хомяков // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №8. - С.40-43.
4. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с.
5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. - М.: Спорт, 2019. - 464 с.
6. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, В. Кагалик, С.Райнод, пер. с франц. Е.Исакова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 272 с.
7. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. - Минск: Харвест, 2021. - 208 с.
8. Козлов, А.А. Критерии прогноза реализации функциональных возможностей в профессиональном боксе [Текст] / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова //Теория и практика физ. Культуры, 2016.- № 6. - С. 66-67.
9. Мокеев, Г.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи тренировочных воздействий, состояния и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, Е.Г. Мокеева и др. // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 5. - С. 79-82.
10. Осколков, В.А. Актуальные направления совершенствования технико-тактической подготовки в боксе [Текст] / В.А. Осколков // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 36-41.
11. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера / М.Н. Петров. - СПб.: Книжный дом, 2008. - 320 с.
12. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. - Омск: СибГУФК, 2020. - 116 с.
13. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. - М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.
14. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И.Филимонов. - М.: ИНСАН, 2009. - 480 с.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Федерации бокса России (<https://rusboxing.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Федерации бокса Свердловской области (<https://boxing-ekb.ru/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.