

Комитет администрации Кытмановского района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр
спорта и творчества Кытмановского района"

Принята на
педагогическом совете
№ 1 от 15.09.2021

Утверждаю:
Директор Л.В.Роор
Пр. № 30 от 15.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
по боксу "Золотые перчатки"
Возраст обучающихся: 9 - 17 лет.
Срок реализации: 3 года.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Сохарев Дмитрий Васильевич, 1 кв.
категория, тренер-преподаватель

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Актуальность:

программа рассчитана на обучающихся 10-14 лет. Программа охватывает всю систему подготовки боксеров, а именно: техническую, тактическую, физическую, психическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- бокс

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных

параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов..

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся 9 - 17 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

3 года, 648 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
бокс	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

развитие личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

Задачи:

Личностные:

- формирование общественной активности личности,
- формирование активной гражданской позиции,
- формирование культуры общения и поведения в социуме,
- формирование навыков здорового образа жизни

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям боксом,
- развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности

Образовательные (предметные):

- приобретение знаний, умений и навыков необходимых для занятий боксом
- ознакомление с теоретическими сведениями о боксе

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать			
Уметь		• выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке и специальные требования по технической подготовке;	• выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке и специальные требования по технической подготовке;
Владеть	• технику и тактику одиночных ударов, ведение боя на дальней, средней, ближней дистанции;	• - дальнейшее совершенствование техники бокса на всех дистанциях;	• техникой ведения боя на всех дистанциях

1.3. Содержание программы

«бокс»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	2	1	1	● нет
1.1	Организационное занятие	2	1	1	● нет
2	Теоретические занятия	10	10	0	● нет
2.3	Гигиена боксера	4	4	0	● нет
2.4	Физкультура и спорт в стране	2	2	0	● нет
2.5	История развития бокса	2	2	0	● нет
2.6	Правила соревнований по боксу	2	2	0	● нет
3	Общая физическая подготовка	92	1	91	● нет
3.8	Строевые упражнения	7	1	6	● нет
3.9	Общеразвивающие упражнения без предметов	50	0	50	● нет
3.10	Упражнения с предметами	20	0	20	● нет
3.11	Упражнения на гимнастический снарядах	15	0	15	● нет
4	Специальная физическая подготовка	28	0	28	● нет
4.13	Упражнения для развития специальных силовых качеств	8	0	8	● нет
4.14	Упражнения для развития силы	5	0	5	● нет
4.15	Упражнения для постановки ударов	5	0	5	● нет

4.16	Упражнения для развития специальной выносливости.	5	0	5	• нет
4.17	Упражнения для развития специальной ловкости.	5	0	5	• нет
5	Тактика-техническое мастерство	60	6	54	• нет
5.19	Техника и тактика ведения боя на разных дистанциях.	33	3	30	• нет
5.20	Технические и тактические элементы ведения боя на средней дистанции	27	3	24	• нет
6	Участие в соревнованиях	18	0	18	• Соревнования
6.22	Участие в соревнованиях	18	0	18	• Соревнования
7	Контрольные нормативы	6	0	6	• нет
7.24	Контрольные нормативы	6	0	6	• нет
	Итого:	216	18	198	

Содержание учебного плана

1. Организационное занятие

1.1. Организационное занятие

Теория:

Спортивный травматизм и меры профилактики при занятии боксом.
Режим дня боксера: учеба, тренировки, питание отдых.

2. Теоретические занятия

2.1. Гигиена боксера

Теория:

- Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков.
- Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, порезах, переломах.

- Физиологические основы развития физических качеств.
- Закаливание организма.
- Профилактика простудных заболеваний.

- Профилактика дефектов осанки

2.2. Физкультура и спорт в стране

Теория:

- Физкультура – составная часть общечеловеческой культуры.
- Структура физкультуры.
- Единая спортивная классификация.
- Бокс как средство физического воспитания

2.3. История развития бокса

Теория:

- Кулачные бои древности.
 - Зарождение бокса в Англии.
 - Развитие бокса в России.
 - Профессиональный бокс.
- Бокс как Олимпийская дисциплина

2.4. Правила соревнований по боксу

Теория:

- Классификация соревнований, оборудование мест соревнований.
- Обязанности и права участников соревнований.
- Обязанности и права судей соревнований.
- Запрещенные действия в боксе

3. Общая физическая подготовка

3.1. Строевые упражнения

Теория:

Общие понятия о строе и командах.

Практика:

Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения), сгибания рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лужа в упор лежа боком. В упоре лежа на спине: поднимание ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног. Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах на 30-60 метров.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания двумя руками и одной рукой от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук; те же упражнения с соупражняющимися, упражнения для рук, ног и туловища с соупражняющимися и с сопротивлением партнера. Сгибание и разгибание, отведение и приведение одной и обеих рук с сопротивлением попеременно и одновременно в различных и.п. (стоя, стоя на коленях, лежа лицом друг к другу, в стойке на кистях).

Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны, стоя лицом, спиной, боком друг к другу. Поднимание и опускание, разведение и сведение ног в положениях сидя, лежа.

Приседание и вставание на двух и одной ноге, стоя лицом и спиной друг к другу. Упражнения на расслабление для мышц рук и ног.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками.

3.3. Упражнения с предметами

Практика:

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой. Набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах без поворота и с поворотом, с различными движениями рук, вдвоем и втроем.

Упражнения с набивными мячами(вес мяча от 1 до 3 кг)

3.4. Упражнения на гимнастический снарядах

Практика:

Упражнения на гимнастической стенке : в висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания в висе спиной и лицом к стенке, лазание по стенке вверх и в стороны. Стоя у стенки, наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед, повороты туловища, то же сидя лицом к стенке. Сидя на гимнастической скамейке и зацепившись за стенку ногами – отгибания назад, касаясь затылком пола; в этом же положении – вращения туловища с различными исходными положениями и движениями рук; стойка на голове и руках с касанием ногами стенки, упражнения в висе на стенке с утяжелениями для ног (набивные мячи).

Упражнения в равновесии выполняются на перевернутой гимнастической скамейке: упражнения на месте с различными движениями рук, ног, туловища; те же упражнения в движении, приседание на одной и двух ногах, смешанные упоры, ходьба вперед, назад, боком, упражнения вдвоем (перешагивания, расхождения), прыжки на месте и в движении.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Упражнения для развития специальных силовых качеств

Практика:

К силовым движениям боксера в бою на ринге можно отнести только удары, остальные движения – защитные, маневренные и финтовые – осуществляются с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения. Однако значительная часть упражнений подбирается и выполняется так, чтобы они, с одной стороны, были в какой-то мере сходны по структуре с боевыми движениями боксера и содержали одинаковые с ним элементы, а с другой – способствовали развитию тех двигательных качеств, наличие которых способствует совершенствованию ударов, защит и передвижений боксера.

4.2. Упражнения для развития силы

Практика:

Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках. Отталкивание от стены (опираться о стену можно всей ладонью или сжатой в кулак рукой, как при ударе).

Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных и.п. на разные расстояния, игры и эстафеты с набивными мячами. Вращательные движения туловищем в разных направлениях.

Прогибание в пояснице, лежа на животе. Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках). Упражнения с отягощением (штанга, мешок с песком, партнер), наклоны вперед и в стороны с отягощением. Приседание на обеих ногах и на одной. Прыжки в полуприседе и полном приседе. Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов на максимальной высоте. Прыжки с поворотом на 180 и 360°. Многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность. Прыжки на матах и песке. Напрыгивание на предметы различной высоты. Прыжки с отягощением весом 3-5кг приседания и выпрыгивания. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

4.3. Упражнения для постановки ударов

Практика:

Упражнения в ударах по специальным боксерским снарядам. Упражнения с лапами – нанесение одиночных, двойных и серий ударов, применяемых в атаке и контратаке.

Развитие специальной быстроты.

Упражнения с лапами (на определенное положение лап реагировать ударами или контрударами, сочетаемыми с защитами). Быстрота движений одиночных, серийных ударов, защит и передвижений увеличивается при помощи имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнером. Нанесение одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движений. Акцентирование отдельных ударов при нанесении серии ударов по сигналу. Упражнения в защитных движениях, выполняемых при

ходьбе и на месте без перчаток (уклоны, нырки, подставка плеч, боковые шаги). Упражнения в передвижениях: подскоки в разных направлениях, передвижения одиночными и двойными шагами.

4.4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика:

Упражнения без партнера – имитационные упражнения элементарные и сложные, построенные на боевых движениях боксера (передвижных, ударах и защитах); упражнения с боксерскими снарядами – удары по мешку, груше, настенной подушке, лапам и другим специальным боксерским снарядам; упражнения с партнером в перчатках с ограничением их определенными действиями

4.5. Упражнения для развития специальной ловкости.

Практика:

упражнения в «бою с тенью», определяемые темой занятия.

5. Тактика-техническое мастерство

5.1. Техника и тактика ведения боя на разных дистанциях.

Теория:

Изучение основных положений боксера (боевая левосторонняя и правосторонняя стойка, боевые положения, передвижения, дистанции ударов и защиты)

Практика:

Положение кулака при ударах, ударное место и направление кулака в момент прямых, боковых и ударов снизу.

Атака одиночным прямым ударом левой в голову. Техническое достоинство удара, положение кулака при ударе на месте и при передвижении.

Защиты: подставка (отбив) правой ладонью, шаг назад, влево (вправо), отклон назад, уклон влево (вправо), комбинированная защита.

Контрудар: одиночный прямой левой (правой) в голову, туловище.

Атака прямым ударом левой в туловище. Техническое достоинство удара, положение кулака при ударе на месте и при передвижении.

Защиты: подставка согнутой в локте левой или правой руки, отбив правой ладонью влево, уход назад, вправо, комбинированная защита.

Контрудар: одиночный прямой левой (правой) в голову, в туловище.

Атаки одиночными ударами левой в голову и туловище, защиты от них и контратаки в ответной или встречной форме ударом в голову или туловище. Условный бой на дальней дистанции в атаках прямыми ударами и контрударами левой в голову и туловище.

Прямой удар правой рукой в голову. Техническое достоинство удара, положение кулака при ударе, его направление, удары на месте и при передвижении.

Защиты: подставка (отбив) правой ладонью, подставка левого плеча, отбив левой рукой вправо, вниз, шаг назад, влево (вправо), уклон влево.

Контрудар: одиночный прямой удар левой (правой) рукой в голову (туловище).

Прямой удар правой рукой в туловище. Технические достоинства удара, положение кулака при ударе, его направление, удары на месте и при передвижении.

Защиты: подставка согнутой в локте левой руки, отбив левой рукой, уход назад, влево, комбинированные защиты.

Атаки одиночными ударами левой или правой рукой в голову, туловище и защитные действия от них и контрудары в голову или туловище левой или правой рукой.

Боковой удар левой в голову. Техническое достоинство удара, положение и направленность кулака при ударе, удары с места и при передвижении.

Защиты: подставка тыльной стороны правой перчатки (при атаках левши правой подставка левой перчатки), подставка согнутой руки в локте, уклон назад, уход назад, нырок вправо.

Контрудар: одиночный прямой левой или правой в голову, боковой левой в голову.

Атаки одиночными прямыми левой или правой в голову, или боковым левой в голову (левша правым боковым в голову), прямыми левой или правой в туловище. Защиты и одиночные контрудары прямыми в голову и туловище, боковой левой в голову (левша правой). Ложные действия и маневрирование при нанесении ударов.

Учебно-тренировочный бой на дальней дистанции одиночными ударами, применение защитных действий и одиночных ответных ударов. Бой проводится условный и произвольный в пределах усвоенной техники и тактики.

Техника и тактика действий в атаках и контратаках двумя следующими друг за другом ударами на дальней дистанции. Атака двумя прямыми ударами в голову и туловище левой и правой руками, боковым левой в голову (левша правой) в разных сочетаниях. Применение защитных действий и ответные одиночные контрудары в голову и туловище. На атаку одним ударом в голову или туловище защита и контратака двумя следующими друг за другом ударами в голову и туловище в разных сочетаниях согласно тактической обстановке. На атаку двумя последующими ударами в голову и туловище защитные действия и контратака двумя ответными в голову и туловище.

Ложные действия и маневрирование при действии двумя ударами в атаках и контратаках. Учебные бои, условные и произвольные с постановкой тактических задач в ведении боя на дальней дистанции. Значение встречных ударов и эффективность их применения. Атаки боковым левой в голову – встречный прямой правой в голову. Атака прямым левым в голову – встречный прямой левой в голову. Атака прямым левой или правой в голову – встречный в голову и туловище с уклоном влево или вправо.

При атаках двумя последующими ударами в голову и туловище – один встречный на первый или второй атакующий удар с развитием последующих контрдействий. При атаке двумя последующими ударами – два встречных контрудара. Повторность действий в атаках и контратаках.

Тактические приемы ведения боя на дальней дистанции. Разведка, обманные действия, маневренность, использование площади ринга, использование положительных и отрицательных сторон партнера.

Тактика ведения боя с партнером разностороннего боевого положения (левши или правши). Условный и вольный бой в пределах изученного материала, участие в контрольных соревнованиях по пройденному материалу в целях проверки успеваемости

5.2. Технические и тактические элементы ведения боя на средней дистанции

Теория:

Маневренность техники и тактики сближения до средней дистанции, положение тела.

Практика:

Боковые удары левой и правой рукой в голову.

Защиты: подставки тыльной стороны открытой перчатки, согнутой в локте руки, нырки, отклонения, уходы шагами, комбинированные защиты.

Контрудары: удары сбоку левой или правой рукой в голову.

Атака боковыми двумя следующими друг за другом – левой и правой или правой и левой в голову. Защита и ответный одиночный левый или правый в голову. Атака одним ударом сбоку в голову. Защита и два ответных контрудара в голову. Атака двумя боковыми в голову. Защиты и два ответных боковых в голову.

Условный и вольный учебный бой в атаках и контратаках боковыми ударами в голову.

Удары снизу в голову и туловище. Технические достоинства ударов снизу, положение кулака, направленность, положение головы и тела.

Защиты: подставки открытой перчатки, уход назад, подставка согнутой в локте руки, уклоны.

Контрудар: удар снизу в голову, или в туловище, или сбоку в голову.

Атаки двумя ударами снизу и сбоку или сбоку и снизу в голову и туловище, защиты и одиночный контрудар сбоку или снизу в голову, или снизу в туловище. Атаки двумя ударами снизу и сбоку в разных сочетаниях. Защиты и два ответных удара в голову и туловище или только в голову.

Атаки двумя и тремя следующими друг за другом ударами прямыми, сбоку и снизу в разных сочетаниях: прямой левой в голову, боковой правой в голову; прямой правой в голову, боковой левой в голову; прямой левой в туловище, боковой правой в голову; прямой левой или правой в голову, снизу в голову или туловище; снизу в туловище левой, справа боковым в голову; левый боковой в голову, снизу правый в туловище или в голову и т.д. Защиты и одиночные контрудары боковой или снизу в голову и снизу в туловище.

Атака одиночным прямым, ударом сбоку или снизу в голову или снизу в туловище. Защита и контратака двумя и тремя ударами сбоку и снизу в разных сочетаниях в голову и туловище.

6. Участие в соревнованиях

6.1. Участие в соревнованиях

Практика:

Участие в соревнованиях на районном и межрайонном уровне

7. Контрольные нормативы

7.1. Контрольные нормативы

Практика:

Сдача контрольных нормативов

Базовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	2	1	1	• нет
1.1	Организационное занятие	2	1	1	• нет
2	Теоретические занятия	8	8	0	• нет
2.3	Гигиена боксера	4	4	0	• нет

2.4	История развития бокса	2	2	0	● нет
2.5	Правила соревнований по боксу	2	2	0	● нет
3	Общая физическая подготовка	98	0	98	● нет
3.7	Общеразвивающие упражнения без предметов	50	0	50	● нет
3.8	Упражнения с предметами	28	0	28	● нет
3.9	Упражнения на гимнастических снарядах	20	0	20	● нет
4	Специальная физическая подготовка	36	3	33	● нет
4.11	Упражнения для развития силы	12	1	11	● нет
4.12	Упражнения для постановки ударов	12	1	11	● нет
4.13	Упражнения для развития специальной выносливости.	12	1	11	● нет
5	Тактика-техническое мастерство	46	0	46	● нет
5.15	Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции	15	0	15	● нет
5.16	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции	15	0	15	● нет
5.17	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции	16	0	16	● нет
6	Участие в соревнованиях	20	2	18	● Соревнования
6.19	Участие в соревнованиях	20	2	18	● Соревнования

7	Контрольные нормативы	4	0	4	● нет
7.21	Контрольные нормативы	4	0	4	● нет
8	Врачебный контроль	2	2	0	● нет
8.23	Врачебный контроль	2	2	0	● нет
	Итого:	216	16	200	

Содержание учебного плана

1. Организационное занятие

1.1. Организационное занятие

Теория:

Спортивный травматизм и меры профилактики при занятии боксом.
Режим дня боксера: учеба, тренировки, питание отдых.

2. Теоретические занятия

2.1. Гигиена боксера

Теория:

- Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков.
- Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, порезах, переломах.
- Физиологические основы развития физических качеств.
- Закаливание организма.
- Профилактика простудных заболеваний.

- Профилактика дефектов осанки

2.2. История развития бокса

Теория:

- Кулачные бои древности.
- Зарождение бокса в Англии.
- Развитие бокса в России.
- Профессиональный бокс.

- Бокс как Олимпийская дисциплина

2.3. Правила соревнований по боксу

Теория:

- Классификация соревнований, оборудование мест соревнований.

- Обязанности и права участников соревнований.
- Обязанности и права судей соревнований.
- Запрещенные действия в боксе

3. Общая физическая подготовка

3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения), сгибания рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лужа в упор лежа боком. В упоре лежа на спине: поднятие ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног. Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах на 30-60 метров.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания двумя руками и одной рукой от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук; те же упражнения с соупражняющимися, упражнения для рук, ног и туловища с соупражняющимися и с сопротивлением партнера. Сгибание и разгибание, отведение и приведение одной и обеих рук с сопротивлением попеременно и одновременно в различных и.п. (стоя, стоя на коленях, лежа лицом друг к другу, в стойке на кистях).

Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны, стоя лицом, спиной, боком друг к другу. Поднятие и опускание, разведение и сведение ног в положениях сидя, лежа.

Приседание и вставание на двух и одной ноге, стоя лицом и спиной друг к другу. Упражнения на расслабление для мышц рук и ног.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками.

3.2. Упражнения с предметами

Практика:

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой. Набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах без поворота и с поворотом, с различными движениями рук, вдвоем и втроем.

Упражнения с набивными мячами(вес мяча от 1 до 3 кг)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения рук с туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами(толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад. Упражнения с баскетбольным мячом. Броски мяча из различных положений: сидя, стоя, лежа; выполнение бросков одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу; ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения; броски в корзину одной и двумя руками с места и в движении; игровые упражнения; эстафеты с мячами.

3.3. Упражнения на гимнастических снарядах

Практика:

Упражнения на гимнастической стенке : в висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания в висе спиной и лицом к стенке, лазание по стенке вверх и в стороны. Стоя у стенки, наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед, повороты туловища, то же сидя лицом к стенке. Сидя на гимнастической скамейке и зацепившись за стенку ногами –

отгибания назад, касаясь затылком пола; в этом же положении – вращения туловища с различными исходными положениями и движениями рук; стойка на голове и руках с касанием ногами стенки, упражнения в висе на стенке с утяжелениями для ног (набивные мячи).

Упражнения в равновесии выполняются на перевернутой гимнастической скамейке: упражнения на месте с различными движениями рук, ног, туловища; те же упражнения в движении, приседание на одной и двух ногах, смешанные упоры, ходьба вперед, назад, боком, упражнения вдвоем (перешагивания, расхождения), прыжки на месте и в движении.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Упражнения для развития силы

Практика:

Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках. Отталкивание от стены (опираться о стену можно всей ладонью или сжатой в кулак рукой, как при ударе).

Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных и.п. на разные расстояния, игры и эстафеты с набивными мячами. Вращательные движения туловищем в разных направлениях.

Прогибание в пояснице, лежа на животе. Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках). Упражнения с отягощением (штанга, мешок с песком, партнер), наклоны вперед и в стороны с отягощением. Приседание на обеих ногах и на одной. Прыжки в полуприседе и полном приседе. Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов на максимальной высоте. Прыжки с поворотом на 180 и 360°. Многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность. Прыжки на матах и песке. Напрыгивание на предметы различной высоты. Прыжки с отягощением весом 3-5кг приседания и выпрыгивания. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

4.2. Упражнения для постановки ударов

Практика:

Упражнения в ударах по специальным боксерским снарядам. Упражнения с лапами – нанесение одиночных, двойных и серий ударов, применяемых в атаке и контратаке.

Развитие специальной быстроты.

Упражнения с лапами (на определенное положение лап реагировать ударами или контрударами, сочетаемыми с защитами). Быстрота движений одиночных, серийных ударов, защит и передвижений увеличивается при помощи имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнером. Нанесение одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движений. Акцентирование отдельных ударов при нанесении серии ударов по сигналу. Упражнения в защитных движениях, выполняемых при ходьбе и на месте без перчаток (уклоны, нырки, подставка плеч, боковые шаги). Упражнения в передвижениях: подскоки в разных направлениях, передвижения одиночными и двойными шагами

4.3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика:

Упражнения без партнера – имитационные упражнения элементарные и сложные, построенные на боевых движениях боксера (передвижных, ударах и защитах); упражнения с боксерскими снарядами – удары по мешку, груше, настенной подушке, лапам и другим специальным боксерским снарядам; упражнения с партнером в перчатках с ограничением их определенными действиями

5. Тактика-техническое мастерство

Практика:

Совершенствование атак одиночными, двойными прямыми ударами в голову и туловище в различных сочетаниях, защиты и контратаки одиночными и двойными прямыми ударами в различных сочетаниях.

Изучение техники и тактики действий в атаках и контратаках тремя следующими друг за другом ударами

5.1. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции

Практика:

Атаки двумя ударами левой-левой в голову и правой прямой в голову (туловище) в различных сочетаниях.

Атака двумя прямыми ударами левой-правой в голову и боковым левой в голову.

5.2. Техника и тактика ведения боя на средней дистанции

Практика:

Совершенствование маневрирования, атак, защит, контратак одиночными, двойными ударами прямыми, снизу, сбоку в голову (туловище).

Изучение атак, защит, контратак тремя следующих друг за другом ударами в различных сочетаниях.

5.3. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции

Практика:

Положение ног, туловища и головы боксеров в ближнем бою. Блокирование действий партнера; положение рук в середине рук партнера, одна рука в середине, другая снаружи рук партнера, обе руки снаружи.

Одиночные удары снизу и сбоку. Некоторые приемы входа и выхода из ближнего боя во время собственных атак с уклонами, нырками, после отбивов прямых ударов партнера, использование поступательного движения партнера вперед. Учебный, условный и вольный бой в объеме пройденного материала с партнерами одностороннего и разностороннего положения (правши с правшами, правши с левшами, левши с левшами).

6. Участие в соревнованиях

6.1. Участие в соревнованиях

Практика:

Участие на соревнованиях на межрайонном и краевом уровне

7. Контрольные нормативы

7.1. Контрольные нормативы

Практика:

сдача нормативов

8. Врачебный контроль

8.1. Врачебный контроль

Практика:

Прохождение медицинского осмотра

Продвинутый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.3

Учебный план

№	Название раздела,	Количество часов	Формы
---	-------------------	------------------	-------

п/п	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1	Организационное занятие	2	1	1	● нет
1.1	Организационное занятие	2	1	1	● нет
2	Теоретические занятия	2	2	0	● нет
2.3	Правила соревнований	2	2	0	● нет
3	Психологическая подготовка спортсмена	1	1	0	● нет
3.5	Психологическая подготовка спортсмена	1	1	0	● нет
4	Общая физическая подготовка	60	0	60	● нет
4.7	Общеразвивающие упражнения без предметов	20	0	20	● нет
4.8	Упражнения для постановки ударов	20	0	20	● нет
4.9	Упражнения для развития специальной выносливости.	20	0	20	● нет
5	Специальная физическая подготовка	34	0	34	● нет
5.11	Упражнения для развития силы	10	0	10	● нет
5.12	Упражнения для постановки ударов	12	0	12	● нет
5.13	Упражнения для развития специальной выносливости.	12	0	12	● нет
6	Тактико-техническое мастерство	70	20	50	● нет
6.15	Техника и тактика ведения боя на	40	10	30	● нет

	дальней и средней дистанции				
6.16	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции	30	10	20	• нет
7	Инструкторская и судейская практика	15	5	10	• нет
7.18	Инструкторская и судейская практика	15	5	10	• нет
8	Участие в соревнованиях	22	0	22	• Соревнования
8.20	Участие в соревнованиях	22	0	22	• Соревнования
9	Врачебный контроль и самоконтроль	10	0	10	• нет
9.22	Врачебный контроль и самоконтроль	10	0	10	• нет
	Итого:	216	29	187	

Содержание учебного плана

1. Организационное занятие

1.1. Организационное занятие

Теория:

Спортивный травматизм и меры профилактики при занятии боксом.
Режим дня боксера: учеба, тренировки, питание отдых.

2. Теоретические занятия

2.1. Правила соревнований

Теория:

Изучение изменений в правилах соревнований

3. Психологическая подготовка спортсмена

3.1. Психологическая подготовка спортсмена

Теория:

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются: высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения), сгибания рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лужа в упор лежа боком. В упоре лежа на спине: поднимание ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнение для ног. Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах на 30-60 метров.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев

рук, отталкивания двумя руками и одной рукой от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук; те же упражнения с соупражняющимися, упражнения для рук, ног и туловища с соупражняющимися и с сопротивлением партнера. Сгибание и разгибание, отведение и приведение одной и обеих рук с сопротивлением попеременно и одновременно в различных и.п. (стоя, стоя на коленях, лежа лицом друг к другу, в стойке на кистях).

Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны, стоя лицом, спиной, боком друг к другу. Поднимание и опускание, разведение и сведение ног в положениях сидя, лежа.

Приседание и вставание на двух и одной ноге, стоя лицом и спиной друг к другу. Упражнения на расслабление для мышц рук и ног.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками.

4.2. Упражнения для постановки ударов

Практика:

Упражнения в ударах по специальным боксерским снарядам. Упражнения с лапами – нанесение одиночных, двойных и серий ударов, применяемых в атаке и контратаке.

Развитие специальной быстроты.

Упражнения с лапами (на определенное положение лап реагировать ударами или контрударами, сочетаемыми с защитами). Быстрота движений одиночных, серийных ударов, защит и передвижений увеличивается при помощи имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнером. Нанесение одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движений. Акцентирование отдельных ударов при нанесении серии ударов по сигналу. Упражнения в защитных движениях, выполняемых при ходьбе и на месте без перчаток (уклоны, нырки, подставка плеч, боковые шаги). Упражнения в передвижениях: подскоки в разных направлениях, передвижения одиночными и двойными шагами

4.3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика:

Упражнения без партнера – имитационные упражнения элементарные и сложные, построенные на боевых движениях боксера (передвижных, ударах и защитах); упражнения с боксерскими снарядами – удары по мешку, груше,

настенной подушке, лапам и другим специальным боксерским снарядам; упражнения с партнером в перчатках с ограничением их определенными действиями

5. Специальная физическая подготовка

5.1. Упражнения для развития силы

Практика:

Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках. Отталкивание от стены (опираться о стену можно всей ладонью или сжатой в кулак рукой, как при ударе).

Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных и.п. на разные расстояния, игры и эстафеты с набивными мячами. Вращательные движения туловищем в разных направлениях.

Прогибание в пояснице, лежа на животе. Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках). Упражнения с отягощением (штанга, мешок с песком, партнер), наклоны вперед и в стороны с отягощением. Приседание на обеих ногах и на одной. Прыжки в полуприседе и полном приседе. Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов на максимальной высоте. Прыжки с поворотом на 180 и 360%. Многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность. Прыжки на матах и песке. Напрыгивание на предметы различной высоты. Прыжки с отягощением весом 3-5кг приседания и выпрыгивания. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

5.2. Упражнения для постановки ударов

Практика:

Упражнения в ударах по специальным боксерским снарядам. Упражнения с лапами – нанесение одиночных, двойных и серий ударов, применяемых в атаке и контратаке.

Развитие специальной быстроты.

Упражнения с лапами (на определенное положение лап реагировать ударами или контрударами, сочетаемыми с защитами). Быстрота движений одиночных, серийных ударов, защит и передвижений увеличивается при помощи имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнером. Нанесение одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движений. Акцентирование отдельных ударов при нанесении серии ударов по сигналу. Упражнения в защитных движениях, выполняемых при ходьбе и на месте без перчаток (уклоны, нырки, подставка плеч, боковые шаги). Упражнения в передвижениях: подскоки в разных направлениях, передвижения одиночными и двойными шагами

5.3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика:

Упражнения без партнера – имитационные упражнения элементарные и сложные, построенные на боевых движениях боксера (передвижных, ударах и защитах); упражнения с боксерскими снарядами – удары по мешку, груше, настенной подушке, лапам и другим специальным боксерским снарядам; упражнения с партнером в перчатках с ограничением их определенными действиями

6. Тактико-техническое мастерство

6.1. Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанции

Теория:

Изучение техники и тактики ведения боя.

Практика:

Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях в ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки и контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу). Овладение техникой и тактикой действий встречными ударами в средней дистанции. На атаку боковым в голову правой, встречный короткий прямой или боковой левой в голову, или снизу – в голову или туловище. На атаку левым боковым в голову – встречный правый, короткий прямой или боковой в голову, или снизу в голову или туловище. На атаку левой снизу в туловище или голову – короткий прямой или боковой правый в голову. На атаку правой снизу в туловище или в голову – левым коротким прямым или боковым в голову. Встречные контратаки двумя, тремя и четырьмя ударами на

атаку двумя и больше ударами. Совершенствование маневренности и ложных действий.

Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак

6.2. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции

Теория:

Изучение техники и тактики ведения боя.

Практика:

Совершенствования техники и тактики ведения ближнего боя.

Атаки и контратаки в ближнем бою одиночными, двойными и сериями ударов, защиты от них. Блокирование действий партнера. Техника и тактика разрыва дистанции, переход из средней в ближнюю дистанции. Способы входа и выхода из ближнего боя с пассивными и активными действиями. Маневренность и обманные действия. условные и произвольные бои с решением отдельных тактических задач ведения боя в разных дистанциях.

7. Инструкторская и судейская практика

7.1. Инструкторская и судейская практика

8. Участие в соревнованиях

8.1. Участие в соревнованиях

9. Врачебный контроль и самоконтроль

9.1. Врачебный контроль и самоконтроль

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	173
Продолжительность каникул	64
Даты начала и окончания учебного года	15.09.-31.05.20
Сроки промежуточной аттестации	май

Сроки итоговой аттестации (при наличии)	по календарному плану соревнований
---	------------------------------------

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	мяч набивной – 5, скакалки – 10; скамейки – 5, маты – 10, груша боксерская -6, перчатки боксерские – 10 , лапы – 3, гантели -20.
Информационное обеспечение	магнитофон
Кадровое обеспечение	Сохарев Дмитрий Васильевич, тренер-преподаватель, 1 квалификационная категория

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми	ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ

образовательными услугами	ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	• участие в соревнованиях на уровне Краевого

2.5. Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
- Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
4. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
5. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.