

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»  
на педагогическом совете  
от «04» июля 2023г.  
Протокол № 11

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы  
Нестерова Е.Н.  
от «04» июля 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Бокс»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Шахбазян Гайк Грайрович -  
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2023г.

**КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения.

Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Бокс" физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования в РФ, направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом; создание условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей; использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Учебный план программы "Бокс" состоит из 3 модулей.

Программа **педагогически целесообразна**, так как носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков. В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

**Цель** программы – формирование личностных и физических качеств обучающихся посредством приобщения к занятиям боксом.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- Формировать социально-коммуникативную грамотность;
- Развить познавательные, творческие и двигательные способности детей и подростков, развить качества, необходимые боксеру, — быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- Обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ОФП; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- Укрепить здоровье учащихся за счёт повышения их двигательной активности;

**Обучающие:**

- Изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- Познакомить учащихся с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; сформировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов

**Воспитательные:**

- Воспитать у учащихся активную гражданскую позицию;
- Привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 24.07.2023 г.);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"; - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет. В объединение могут зачисляться одаренные дети с 6-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» - 1 год, 126 часов в год (3 модуля по 42 часа каждый).

*Форма организации деятельности:* групповая, парная, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия.

*Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий – 2-3 раза в неделю. Одно занятие длится 40 минут.*

#### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период	10	12-15	до 20	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

#### ***Планируемые образовательные результаты программы***

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявление широкой мотивационной основы учебно-познавательной деятельности;</li> <li>-выполнение в коллективе различных социальных ролей;</li> <li>-проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><i>Познавательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- владение навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> <li>- умение конструктивно подходить к выполнению задания;</li> <li>– умение ставить цель и планировать процесс ее достижения;</li> <li>- проявление устойчивого внимания и наблюдательности;</li> </ul> <p><i>Коммуникативные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов;</li> <li>- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания,</li> </ul> <p>-проявление толерантности.</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,</li> <li>- управление своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>- владение навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</li> <li>- владение приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-различает изученные виды боев: ближний, условный, вольный);</li> <li>-умеет выполнять базовые элементы; защитные блоки;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет самостоятельно подготовить экипировку;</li> <li>– имеет базовые знания истории и современности бокса;</li> <li>– владеет элементарными кардио-упражнениями;</li> <li>– знает основы нагрузок в тренировочном процессе;</li> <li>– знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии боксом и успешно применяет на практике;</li> <li>–знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе;</li> <li>– владеет специальной терминологией;</li> <li>– знает правила построения тренировочного процесса и может построить план тренировки;</li> <li>– имеет знания о технике бокса и ее совершенствования;</li> <li>– умеет безопасно строить спаринги</li> </ul>

## Критерии и способы определения результативности

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

-уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

-уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

-уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

*Способы определения результативности:*

- тестирование по общей и специальной физической подготовке; - выступление на соревнованиях.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется в конце учебного года.

Результативность программы определяется по контрольно-переводным нормативам:

<b>Контрольные нормативы</b>			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м/с	16	15,4	15,8
Бег 3000 м/м	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
сильнейшей рукой	5,89	7,1	8,23
слабейшей рукой	4,79	5,61	6,73
М - собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****УЧЕБНЫЙ ПЛАН** дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «БОКС»

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	27	3	24
2.	«Техника бокса»	49	20	29
3.	Тактика ведения боя	50	10	40
ИТОГО:		126	48	78

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

В данном модуле обучающиеся познакомятся теоретически и практически с физической подготовкой.

**Цель:** формирование у обучающихся общей физической подготовки для дальнейшего занятия боксом.

**Задачи:**

1. Обеспечение всесторонней физической подготовки воспитанников;
2. Совершенствование технической и тактической подготовки воспитанников;
3. Укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;
4. Формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

**Результативность модуля:**

- знать причины и способы профилактики травм;
- знать стили и манеры ведения боя;
- быть всесторонне физически подготовлены;

- осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

### Учебно -тематический план 1 модуль

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	3	3	-	Беседа
2.	Развитие отдельных качеств.	7	-	7	Практические занятия
3.	Координация в ударах.	7	-	7	Практические занятия
4.	Специальные упражнения.	7	-	7	Практические занятия
5.	Итоговое занятие.	3	-	3	Зачет
		27	3	24	

#### Содержание:

- 1. Введение.** Техника безопасности. Травмы в боксе.
- 1.2 Развитие отдельных качеств:** силовой, скоростной, быстроты, ловкости, координации, точности, выносливости.
- 1.3. Координация в ударах.** Обучение координации в ударах, защитных действиях и передвижении.
- 1.4. Специальные упражнения.** Упражнения на специальных боксерских снарядах. Специальные упражнения боксера.
- 1.5. Итоговое занятие.** Зачет.

#### Модуль «Техника бокса»

Модуль является развитием личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

**Цель:** формирование у обучающихся технических основ бокса.

#### Задачи:

1. Воспитание спортивной этики, дисциплины, уважения к своему коллективу;
2. Совершенствование технической и тактической подготовки воспитанников;
3. Достижение оптимальных спортивных результатов в боксе.
4. Формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
5. Освоение разной техники в боксе.

#### Результативность модуля:

- знать историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- стили и манеры ведения боя;
- правила соревнований по боксу.



- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных, двойных и тройных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции.

**Учебно - тематический план  
2 модуль**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в тему.	2	2	-	Беседа
2.	Варианты техники бокса	4	1	3	Практические занятия, объяснение
3.	Психологическая подготовка боксера	4	4	-	Беседа
4.	Физиологические основы бокса	3	3	-	Беседа
5.	Техника и тактика ведения боя	15	3	12	Беседа
6.	Атака ударами	10	2	8	Демонстрация, объяснение, практика
7.	Пробные боксёрские бои	7	1	6	Отработка технологий в бое
8.	Итоговое занятие	4	4	-	Итоговый боксерский бой
	<b>Итого:</b>	<b>49</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	

**Содержание:**

1. Введение. Техника безопасности в бою. История развития бокса.
2. Индивидуальные варианты техники бокса. Техника нападения. Техника обороны.
3. Психологическая подготовка боксера
4. Физиологические основы бокса
5. Атака ударами. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Атака тремя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях.
6. Пробные боксёрские бои
7. Итоговое занятие. Боксерский бой. Соревнование.

**Модуль «Тактика ведения боя»**

**Цель модуля:**

Познакомить воспитанников с тактикой ведения боя

**Задачи:**

- воспитывать чувство товарищества;
- развивать бойцовские качества: выносливость, силу, ловкость манёвренность, подвижность;
- Научить воспитанников вести бой в рамках правил.

## Учебно - тематический план

### 3 модуль

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника и тактика ведения боя	5	3	2	Беседа
2.	Атака ударами	15	5	10	Демонстрация, объяснение, практика
3.	Пробные боксёрские бои	25	2	23	Отработка технологий в бое
4.	Итоговое занятие	5	-	5	Итоговый боксерский бой
Итого:		<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	

#### Содержание:

1. Атака ударами. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Атака тремя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях.
2. Пробные боксёрские бои
3. Итоговое занятие.
- 4 Боксерский бой. Соревнование.

#### Воспитательный модуль дополнительной программы

*Воспитательная деятельность* в рамках реализации программы призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить развитие личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

*Цель воспитания* - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме. *Задачи воспитания:*

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

*Планируемые результаты воспитательной деятельности:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Работа с коллективом обучающихся* нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему району.

*Работа с родителями обучающихся* детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

*Основные воспитательные мероприятия:*

- просмотр обучающих материалов и их обсуждение; проведение тематических праздников; встреча с интересными людьми; тематические диспуты и беседы;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, физкультурно-спортивных и общественно-значимых мероприятий.

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

На протяжении всего периода обучения проводятся продуктивные формы занятий - спортивные соревнования, квесты, которые повышают интерес к занятиям, проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

#### **Формы занятий:**

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

#### **Основные методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)
- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный; - равномерный; - круговой.

#### **Образовательные технологии:**

В основу учебно-воспитательного процесса положены личноно – ориентированные технологии и здоровьесберегающие технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

#### **Дидактические материалы:**

- методические и иллюстрированные учебные пособия по модулям дополнительной программы; - наглядные пособия (видеоматериалы, схемы игры по виду спорта и т.д.).
- инструкции по охране жизни и здоровья при проведении занятий;
- тесты физической подготовленности по ОФП и СФП; - картотека упражнений по специальной подготовке; - картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

### **Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения по дополнительной программе «БОКС»**

<i>Тематика занятия</i>	<i>Ссылка на ЭОР</i>
Боксёрская тренировка не выходя из дома.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7W4A_QM3uBQ">https://www.youtube.com/watch?v=7W4A_QM3uBQ</a>
Удары в боксе	<a href="https://www.youtube.com/hashtag/ударывбоксе">https://www.youtube.com/hashtag/ударывбоксе</a>
Комплекс упражнений для развития координационных способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для мышц пресса	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для занятий спортом дома (бокс)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OCz7WKzgmL0">https://www.youtube.com/watch?v=OCz7WKzgmL0</a>
Комплекс упражнений для развития силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be</a>

Силовая тренировка 10-18 лет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo</a>
Комплекс общеразвивающих упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a>
Комплекс ОФП для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>
ОФП. Комплекс развивающих упражнений №1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA">https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA</a>
ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdVM">https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdVM</a>
Комплекс упражнений для мышц пресса	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be</a>
ОРУ с мячом для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk">https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk</a>
Комплекс упражнений с гимнастической палкой	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для мышц спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для всех групп мышц	
Комплекс упражнений для мышц ног и спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений сидя на стуле	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для развития силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEpk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEpk&amp;feature=youtu.be</a>
Силовая тренировка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo</a>
Комплекс упражнений для развития прыгучести	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4">https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4</a>
Упражнения на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&amp;feature=emb_title</a>
Упражнения «планка»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA&amp;feature=emb_logo</a>
Суставная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=joZCuAsu4SU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=joZCuAsu4SU&amp;feature=emb_logo</a>
Дыхательная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=cjSsBhl-7Tg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=cjSsBhl-7Tg&amp;feature=emb_logo</a>

### **Материально-техническое обеспечение программы Техническое оснащение занятий**

1. Ринг напольный на растяжках – 1 шт.

2. Мешок боксерский – 4 шт.
3. Груша боксерская – 2 шт.
4. Подушка настенная боксерская – 2 шт.
5. Перчатки боксерские – 20 пар
6. Шлем боксерский – 12 шт.
7. Бандаж боксерский - 10 шт.
8. Капа боксерская – 10 шт.
9. Бинт боксерский – 10 шт.
11. Лапа  
боксерская – 2  
пары 12.
- Скакалки – 10 шт.
13. Гантели – 5  
пар
14. Гонг - 1 шт.
15. Весы напольные – 1 шт.
16. Зеркало настенное

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК.

#### **Список литературы**

1. Теория и методика бокса / К.Н.Копцев, О.В.Меньшиков. Изд. Второе. Испр. и доп. - М.:2022 - 174 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терри спорт, 2018. - 232 с.
3. Горбачев С.С., Киселев В.А. Теория и методика бокса. Изд. Советский спорт. 2023 г.
4. Озолинин И.Г. Книга тренера: Наука побеждать. - М,: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2018. - 863 с.

#### **Учебно-методическая литература: основная:**

1. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., Ф и С, 2012.
2. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., Ф и С, 2016.
3. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., Ф и С, 2017.
4. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие: Екатеринбург: Изд. УГГУ: 2017.
5. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., Ф и С, 2019.

#### **дополнительная:**

6. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2017.

#### **Учебные кинофильмы**

1. Железный Тайсон. Разбор боя, методика подготовки к поединку. Тренировка Тайсона А.60 м.
2. Чемпион за 7 месяцев. Р. 210 м.
3. Величайшие бои Мухаммеда Али (18). А., хор., 95 м.
4. Трилогия Али-Нортонa, Али против Фрезера. Али против Формена. А., хор., 3 ч.

5. Век русского бокса. (Королев, Лагутин, Попенченко и др.) Уник. коллекц. док.ф. Р., хор., 2ч 40м.
6. Рой Джонс. Лучшие бои. А., хор., 8ч 40 м.
7. Холифилд. Бои с Бауи, Холмсом, Купером. Р., хор., 3

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://booksee.org/book/760859>