

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ef7febeb57ad84de2db318206df2da44

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ""СТАРТ""

Дата подписи: 03.11.23 12:39

Действителен: с 2023-03-27 до 2024-06-19

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО «СШ» Старт»  
Протокол №7 от 10 мая 2023 года

Утверждена  
приказом МАУ ДО «СШ» Старт»  
№102 от 07 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БОКС»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – 7-8 лет  
Срок реализации программы- 2 года

г. Салехард  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Актуальность Программы	3
1.2. Педагогическая целесообразность	3
1.3. Цели и задачи Программы	3
1.4. Дидактические принципы	4
1.5. Адресат Программы	5
1.6. Планируемые результаты реализации Программы	5
<b>2. Организация образовательного процесса</b>	7
2.1. Формы и режим организации обучения	7
2.2. Структура учебно-тренировочного занятия	8
<b>3. Учебно-тематическое планирование</b>	10
3.1. Содержание программного материала для 1 года обучения	11
3.1.1. Теоретическая подготовка	12
3.1.2. Общая физическая подготовка	13
3.1.3. Специальная физическая подготовка	14
3.1.4. Техничко-тактическая подготовка	15
3.1.5. Контрольные мероприятия	16
3.2. Содержание программного материала для 2 года обучения	17
3.2.1. Теоретическая подготовка	17
3.2.2. Общая физическая подготовка	17
3.2.3. Специальная физическая подготовка	17
3.2.4. Техничко-тактическая подготовка	19
3.2.5. Соревновательная практика	20
3.2.6. Контрольные мероприятия	21
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	22
4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения	22
4.2. Перечень контрольных тестов	23
4.3. Критерии оценки контрольных тестов	25
<b>5. Условия реализации Программы</b>	26
5.1. Материально-техническое обеспечение Программы	26
5.2. Кадровые условия	27
5.3. Информационно-методическое обеспечение Программы	27
<b>Приложения</b>	
Приложение №1 Требования техники безопасности во время проведения учебно- тренировочных занятий	33

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Устав и локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Старт».

Программа разработана для реализации в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее- Учреждение).

Форма обучения – очная

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

### **1.1. Актуальность Программы**

Актуальность разработки данной Программы обусловлена анализом родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по физическому развитию и воспитанию детей.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность, поэтому ребенку очень важно движение - именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта), а также на отбор одаренных детей для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

### **1.2. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

### **1.3. Цели и задачи**

**Целью** Программы является развитие индивидуальных физических и творческих способностей обучающихся, самореализация личности на основе формирования интереса к занятиям физической культурой посредством избранного вида спорта, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### ***Задачи программы***

##### ***Обучающие:***

- научить технике выполнения комплекса физических упражнений и технике подвижных и спортивных игр;
- научить технике бокса;
- ознакомить и углубить теоретические знания в области гигиены, физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- научить выполнять основные виды стоек, выполнять обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- научить выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки, взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

*Развивающие:*

- развить физические качества (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развить стойкий интерес к тренировочным занятиям боксом;
- освоить основы техники бокса, которая проверяется специальными упражнениями;
- повысить уровень двигательной активности занимающихся.

*Воспитательные:*

- привить умение организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- воспитать такие качества как дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, патриотические качества, доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитать моральные и волевые качества.

#### **1.4. Дидактические принципы**

Программа строится на следующих *дидактических принципах*:

- *доступность* – программный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся ;
- *научность* – использование программного материала методически и теоретически обосновано;
- *систематичность и постепенность* - программный материал распределен «от простого к сложному», каждое последующее занятие направлено на повторение и закрепление ранее пройденного материала;
- *вариативность* - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;
- *комплексность* – предусматривает тесную возможность всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

### **1.5. Адресат Программы**

Программа рассчитана на детей 7-8 лет (мальчики, девочки).

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Для организации занятий в начале учебного года формируются спортивно-оздоровительные группы.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп – 15-20 человек.

### **1.6. Планируемые результаты реализации Программы**

К концу обучения по Программе обучающиеся:

*должны знать:*

- теоретические основы по изученным разделам подготовки;
- требования безопасности на занятиях боксом;
- основные средства ОФП;
- основные приёмы техники бокса;
- изученные способы ударов;

*должны уметь:*

-выполнять требования по общей и специальной физической подготовке, соответствующие возрастной группы;

-выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;

- управлять своим психическим состоянием;;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовке;

- выполнять приёмы самообороны;

- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

*приобрести следующие личностные качества:*

- целеустремленности (инициативность, упорство, терпеливость, настойчивость);

-самообладания (выдержка, дисциплинированность, решительность), мужества (самоотверженность, принципиальность, смелость).

- овладение основами нравственных качеств личности (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям).

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### 2.1. Формы и режим реализации Программы

Программа рассчитана на 2 учебных года. Срок реализации на 1 учебный год- 36 недель.

Объем Программы- 144 академических часа в год (4 часа в неделю).

Занятия проводятся согласно утвержденному Учреждением расписанию: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Возможно проведение большего количества учебно-тренировочных занятий в неделю при сокращении продолжительности занятия до 1 академического часа (продолжительность одного академического часа - 45 минут).

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Основной *формой организации* учебной деятельности является групповое занятие.

*Количество обучающихся в группе:* 15-20 человек.

В рамках групповых занятий в целях достижения оптимального результата используются следующие методы:

- фронтальный;
- поточный;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как контрольные старты, участие в соревнованиях, показательные выступления.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

При проведении занятий с применением дистанционных форм обучения используются формы работы: просмотр видео уроков и роликов с изучаемыми

упражнениями; выполнение учебно-тренировочных упражнений по показу через видео и самостоятельно; изучение презентаций, тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail; - облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

## **2.2. Структура учебно-тренировочного занятия**

Подготовительная часть занятия.

Цель: подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психологического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Задачи:

- повторение учебного материала предыдущих занятий;
- освоение теории и практики нового учебного материала;
- выполнение практических заданий, упражнений по теме разделов;
- развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;



- регулирование эмоционального состояния;  
 - подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности обучающихся, проведение санитарно-гигиенических процедур, организованный уход.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица №1

#### Учебно-тематический план

№ п./п.	Раздел подготовки	Количество часов		Форма контроля
		1 год	2-год	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	
1.1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивных залах	1	0,5	беседа
1.2.	Здоровый образ жизни и здоровье человека	1	0,5	беседа
1.3.	Строение и функции организма человека	1	1	
1.3.	Что такое допинг?	1	1	беседа
1.4.	Общая, специальная и техническая подготовка боксера	1	1	беседа
1.5.	Физическая культура и спорт. Характеристика вида спорта бокс	1	1	беседа
1.6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	беседа
1.7.	Олимпийское движение, принципы, традиции, правила	1	1	беседа
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>59</b>	<b>49</b>	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>45</b>	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Соревновательная практика</b>	-	2	соревнования
<b>6.</b>	<b>Контрольные мероприятия</b>	4	4	контрольное занятие, тестирование
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

Таблица №2

**Примерный календарный учебный план - график  
для спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения**

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	1	1	1	1		1	1	1	1	
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>59</b>	8	7	8	6	6	6	6	6	6	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	4	4	4	4	4	5	5	5	5	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>33</b>	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
<b>Соревновательная практика</b>	<b>0</b>										
<b>Контрольные мероприятия</b>	<b>4</b>		1		1				2		
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	

Таблица №3

**Примерный календарный учебный план - график  
для спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения**

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	1	1	1	1		1	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>49</b>	6	6	6	5	5	5	5	5	6	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>37</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>45</b>	5	4	5	5	5	6	4	6	5	
<b>Соревновательная практика</b>	<b>2</b>							2			
<b>Контрольные мероприятия</b>	<b>4</b>		1		1				2		
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	

### **3.1.Содержание программного материала для 1 года обучения**

#### **3.1.1. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания детьми сущности спорта и раскрытия содержания нового для них вида деятельности. Занятия проводятся с учётом возраста детей, материал излагается в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, рассказов или бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

*Тема№1. Техника безопасности и правила поведения в спортивных залах*

Правила поведения в спортивном зале, в раздевальных помещениях, в душевых. Меры предупреждения травматизма и несчастных случаях во время занятий. Оказание первой помощи.

*Тема №2. Здоровый образ жизни и здоровье человека.*

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

*Тема №3. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения об опорно–мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Тема№4: Что такое допинг?*

Антидопинговые правила. Последствия допинга для здоровья. Наказание за антидопинговые правила.

*Тема №5.Общая, специальная и техническая подготовка.*

Влияние физических упражнений на развитие физических качеств. Изучение спортивной терминологии. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

*Тема №6. Физическая культура и спорт. Характеристика вида спорта бокс* Физическая культура и спорт. История вида спорта. Ведущие боксеры России и Мира. Развитие бокса в России.

*Тема №7 Правила соревнований, их организация и проведение.*

Оборудование и инвентарь. Соревнования по боксу, их цели и задачи. Определение победителей и призёров.

*Тема №8.Олимпийское движение, принципы, традиции, правила.*

История Олимпийского движения. Бокс как олимпийский вид спорта.

### **3.1.2.Общая физическая подготовка**

Теория: Влияние физических упражнений на развитие физических качеств. Изучение спортивной терминологии.

Практика: Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности.

Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол. Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднятие веса из положения присев. Бег с высоким поднятием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

### ***3.1.3. Специальная физическая подготовка***

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш\_пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднятие на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

### **3.1.4. Техничко-тактичска подготовка**

Теория: изучение и совершенствование ударов и защит от них.

Практика: Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

прямой удар левой с шагом левой;

защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;

прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

два прямых удара (левой - правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. трёх и четырех-ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки. удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защита от них. Трёх и четырех-ударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них. Одиночные боковые удары и защита от них:

боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад;

боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них.

Трёх и четырёх - ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них.

Трёх и четырех-ударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары - тактическое обоснование контрударов.

Встречные и ответные контрудары и защита от них.

Боевые дистанции:

дальняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции;

средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции;

ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

### **3.1.5. Контрольные мероприятия**

Контрольное тестирование, промежуточная (итоговая аттестация)

## **3.2. Содержание программного материала для 2 года обучения**

### **3.3.1. Теоретическая подготовка**

Дальнейшее изучение тем теоретической подготовки.

### **3.3.2. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Элементы акробатики.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения с медицинболами.

Упражнения на снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения.

### **3.2.3. Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш\_пуш", "бой петухов" и т.п.);

метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары;

нанесение боксерских ударов с гантелями в руках;

ведение боя с "тенью";

имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками;

нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты;

выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх;

нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования);

нанесение ударов в утяжеленных перчатках;

прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе;

поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах;

передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты:

выполнение ударов с гантелями в руках и без них;

чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов;

проведение боя с "тенью" в утяжеленной обуви и сразу без нее;

"салки" ногами (руки давят на плечи партнера); 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);

нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе;

защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов;

совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот;

выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции;

условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках;

нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели";

нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше;

нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на снарядах.

Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног;



выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером;  
ведение условных боев в "обратной" стойке;  
с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке";

проведение спаррингов на ринге размером 1,5x1,5 м;

условный бой "стенка на стенку";

частая смена партнеров и темпа работы в парах;

нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику;  
совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках

партнера;

использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

### **3.2.4. Техничко-тактическая подготовка**

Теория: Передвижения, совершенствование сочетаний различных ударов.

Практика: Изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами, семенящими шагами; совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, "челночного" передвижения.

При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем, чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок. Совершенствование сочетаний различных ударов - повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой - двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой - серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.;

сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову;

уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д.;

переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову - нырок вниз - вправо;

боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д.;

атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище;

в туловище и голову атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище;

в туловище и голову атака боковыми ударами левой и правой в голову - атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и туловище;

встречная контратака прямым ударом левой в голову, под левую руку противника с уклоном вправо;

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном влево;

ответная контратака прямым ударом левой голову после защиты подставкой правой ладони, от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо, от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой, после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий:

действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;

действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия;

действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию;

совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

### **3.3.5. Соревновательная практика**

Участие в школьных соревнованиях при условии достижения установленного возраста для допуска к участию в соревнованиях.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для участия в соревнованиях, привлекаются к участию в соревнованиях в качестве зрителей, а также могут привлекаться в качестве волонтеров, помощников судей.

### 3.3.6. Контрольные мероприятия

Контрольное тестирование, промежуточная (итоговая аттестация).

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения

Критериями оценки обучающихся в течение всего учебного года являются регулярность посещения ими занятий и положительная динамика развития их физических качеств и технической подготовленности.

Для оценки применяются *входящий, текущий, промежуточный и итоговый* виды контроля.

*Входящий контроль* осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений детей, определить формы и методы работы с обучающимися. На основании анализа результатов в план учебных занятий включаются необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, определяются нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности.

*Текущий контроль* осуществляется в течение всего учебного года после изучения отдельных тем. Для этого тренером-преподавателем могут использоваться такие методы контроля как педагогическое наблюдение, беседы, контрольные старты в рамках учебного занятия и т.п.

*Промежуточный контроль* осуществляется в декабре месяце на контрольном занятии с целью определения уровня освоения пройденного материала по технической (плавательной) подготовке и возможности перевода обучающихся для занятий на глубокой части бассейна.

*Итоговый контроль* осуществляется по итогам освоения учебного материала в конце учебного года.

Методы контроля:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- устный опрос по темам теоретической подготовки;
- педагогическое наблюдение.

Таблица №4

№п. /п.	Вид контроля	Форма контроля	Метод контроля	Сроки проведения
1	Входящий	Контрольное занятие	Тестирование по общей физической подготовке	сентябрь
2	Промежуточный (1 год обучения)	Контрольное занятие	Тестирование по общей физической подготовке	май
3	Итоговый (2 год обучения)	Контрольное занятие	Тестирование по общей физической подготовке	май

4.	Текущий	Контрольные занятия	Тестирование по общей и специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке, устный опрос по темам теоретической подготовки, педагогическое наблюдение	в течение года
----	---------	---------------------	---	----------------

#### 4.2. Перечень контрольных тестов

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег на 30 м; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки); сгибание-разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

##### Методические указания к выполнению тестов

###### *Тест «Бег 30 метров»*

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30/60 метров. Методика выполнения. Бег выполняется из положения «среднего» старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

###### *Тест «Прыжок в длину с места»*

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Методика выполнения. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

###### *Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»*

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

### *Тест «Челночный бег 3 x10»*

Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

### *Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»*

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### *Тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»*

Оборудование: перекладина. Методика выполнения. Выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения тестируемый подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

### *Тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине»*

Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

### 4.3. Критерии оценки контрольных тестов

Таблица №5

№ п/п	Упражнения	возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег на 30 м (с)	7	7,5	7,4-6,2	6,1	7,6	7,5-6,4	6,3
		8	7,1	7,0-6,0	5,9	7,3	7,2-6,2	6,1
		9	6,8	6,7-5,7	5,6	7,0	6,9-6,0	5,9
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	7	+1	2-5	+6	+2	+3-8	+9
		8	+1	2-5	+6	+3	+4-9	+10
		9	+1	2-5	+6	+4	+5-10	+11
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7	11,2	11,1-10,3	10,2	11,7	11,6-10,6	10,5
		8	10,4	10,3-9,5	9,4	11,2	11,1-10,1	10,0
		9	10,2	10,1-9,3	9,2	10,8	10,7-9,7	9,6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	7	110	111-135	136	100	101-120	121
		8	115	116-150	151	105	106-130	131
		9	120	121-160	161	110	111-140	141
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	1	2-5	6	1	2-3	4
		8	3	4-7	8	2	3-5	6
		9	5	6-10	11	3	5-6	7
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз)	7	1	2-3	4	1	2-3	4
		7	2	3-4	5	2	3-4	5
		9	3	4-5	6	3	4-5	6

Положительным результатом освоения Программы является прирост индивидуальных показателей обучающихся при выполнении контрольных тестов.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы в Учреждении имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий боксом спортивный зал, тренажерный зал, спортивные площадки, медицинский кабинет, необходимый инвентарь и оборудование.

При организации учебно-тренировочного процесса по боксу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением

Главного государственного санитарного врача РФ 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

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря  
для прохождения спортивной подготовки по боксу**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
5.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
6.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
7.	Канат спортивный	штук	2
8.	Лапы боксерские	пар	3
9.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	4
11.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
12.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
13.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
16.	Мяч теннисный	штук	15
17.	Насос универсальный с иглой	штук	1
18.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
19.	Подушка боксерская настенная	штук	1
20.	Полусфера гимнастическая	штук	3
21.	Ринг боксерский	комплект	1
22.	Секундомер электронный	штук	1
23.	Скакалка гимнастическая	штук	15
24.	Скамейка гимнастическая	штук	5
25.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	2
27.	Часы информационные	штук	1

## 5.2. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, соответствует требованиям, установленным нормативными документами: профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) и Единым квалификационным

справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **5.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### *Список литературы*

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.
2. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, В. Кагалик, С. Райнод, пер. с франц. Е.Исакова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.–272 с.
3. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. – Минск: Харвест, 2021. – 208 с.
4. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера / М.Н. Петров. – СПб.: Книжный дом, 2008. – 320 с.
5. Харлампиев, А.Г. Бокс - благородное искусство самозащиты / А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. - 501 с.
6. Щитов, В.К. Бокс: Основы техники бокса / В.К. Щитов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 111 с.
7. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К. Щитов. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 432 с.
8. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.
9. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.
10. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.
11. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
12. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
13. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с. Текст:



электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020238> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

14. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1868793> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

15. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

16. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИБ, 2020. – 105 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497070> (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

17. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

18. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.

19. Якупов, А.М. Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №9. – С.77-79.

#### *Перечень интернет-ресурсов*

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация бокса России. Режим доступа: <http://www.boxing-fbr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>
6. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>
7. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)
8. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>

Разработчики Программы:

Инструктор-методист:

Тренеры:

Крылов Дмитрий Андреевич

Середа Евгений Григорьевич

Федышин Игнат Михайлович