

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского
района»

Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Бокс»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: стартовый
Срок реализации: 1 год – 184 часа
Возраст обучающихся: 5–12 лет

Автор-составитель:
Пустовой Иван Иванович,
заместитель директора по УВР

с. Тиинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	7
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	8
2.1.Календарный учебный график 1 года обучения	8
2.2.Условия реализации программы	23
2.3.Формы аттестации (контроля)	23
2.4.Оценочные материалы	24
2.5.Методические материалы	24
2.6.Воспитательный компонент программы	25
3.Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Бокс» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Бокс» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» состоит в том, что она позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы состоит в том, что она:

- Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

- Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, боксерский шлем, бинты и капу);

- высокая эмоциональность;

- постоянная динамика изменения тактической ситуации;

- высокая эмоциональность участников соревнований;

- зрелищность для болельщиков.

В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Уровень освоения содержания образования – стартовый.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 5–12 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Он в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Легко выполняет размашистые движения.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс» составляет один год. Основной учебно-тематический план составлен на 184 часа.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 184 часа. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил бокса и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	1	1	Опрос
2	История возникновения и развития бокса.	2	1	1	
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	1	1	
4	Школа бокса.	2	1	1	
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	1	1	
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	1	1	
7	Общая физическая подготовка.	80		80	
8	Специальная физическая подготовка.	40		40	

9	Техническая подготовка.	30		30	Наблюдение
10	Тактическая подготовка.	20		20	
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	
ИТОГО		184	7	177	

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма обучающегося. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местно-

сти, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Бокс» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила бокса, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по боксу, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений в боксе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности боксом;
- владеть техническими элементами и правилами бокса;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к боксу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта - бокс, вовлечение в систему регулярных занятий спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	92	184	21.07-31.08	01.09	31.08

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			теория	2	Введение	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	Входная диагностика
2	сентябрь			теория	2	Понятие технической подготовка	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	опрос
3	сентябрь			теория	2	Основные термины технической подготовки	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	опрос
4	сентябрь			теория	2	Классификация технических действий	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	опрос
5	сентябрь			практика	2	Обучение боевой стойке и передвижению в ней	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
6	сентябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни-	наблюдение

							кольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	
7	сентябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
8	сентябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом вперед	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
9	октябрь			практика	2	Обучение «двойке» с назад	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
10	октябрь			практика	2	Обучение защите шагом назад	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
11	октябрь			практика	2	Обучение защите шагом в сторону	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
12	октябрь			практика	2	Обучение защите подставкой	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение

13	октябрь			практика	2	Обучение защите сбивом	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
14	октябрь			практика	2	Обучение защите уклоном влево	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
15	октябрь			практика	2	Обучение защите уклоном вправо	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
16	октябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
17	октябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
18	ноябрь			практика	2	Совершенствование защитных действий	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
19	ноябрь			практика	2	Обучение боковым ударам с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п.	наблюдение

							Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	
20	ноябрь			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
21	ноябрь			практика	2	Обучение ударам снизу с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
22	ноябрь			практика	2	Обучение защите «нырком»	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
27	ноябрь			теория	2	Понятие тактическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	опрос
28	ноябрь			теория	2	Основные тактические приемы и манеры ведения боя	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	опрос
29	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ	наблюдение

							СШ №2 р.п. Новая Майна	
30	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
31	декабрь			практика	2	Обучение ведению боя во встречной контратаке	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
32	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
33	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на средней дистанции	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
34	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
35	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
36	декабрь			практика	2	Совершенствование	Спортивный зал МБОУ «СШ с.	наблюдение

						ведения боя в контратаке	Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	
37	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя навстречу	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
38	декабрь			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
39	январь			практика	2	Укрепление мышц рук	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
40	январь			практика	2	Развитие двуглавой мышцы рук	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
41	январь			практика	2	Развитие трехглавой мышцы рук	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
42	январь			практика	2	Развитие широчайшей мышцы спины	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни-	наблюдение

							кольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	
43	январь			практика	2	Укрепление мышц поясницы	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
44	январь			практика	2	Укрепление косых мышц пресса	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
45	январь			практика	2	Развитие мышц передней поверхности бедра	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
46	февраль			практика	2	Развитие выносливости	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
47	февраль			практика	2	Развитие мышц плеча	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
48	февраль			практика	2	Укрепление мышц шеи	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение

49	февраль			практика	2	Развитие взрывной силы ног	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
50	февраль			практика	2	Развитие взрывной силы рук	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
51	февраль			практика	2	Развитие дельтовидной мышцы	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
52	февраль			практика	2	Развитие трапецевидной мышцы	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
53	февраль			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
54	февраль			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
55	март			практика	2	Обучение боковым ударам с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п.	наблюдение

							Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	
56	март			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
57	март			практика	2	Обучение ударам снизу с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
58	март			практика	2	Обучение защите «нырком»	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
59	март			практика	2	Обучение ведению боя на дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
60	март			практика	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
61	март			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ	наблюдение

							СШ №2 р.п. Новая Майна	
62	март			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
63	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
64	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
65	апрель			практика	2	Совершенствование защитных действий	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
66	апрель			практика	2	Обучение боковым ударам с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
67	апрель			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
68	апрель			практика	2	Обучение ударам сни-	Спортивный зал МБОУ «СШ с.	наблюдение

						зу с места	Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	
69	апрель			практика	2	Обучение защиты «нырком»	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
70	апрель			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
71	апрель			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
72	май			практика	2	Совершенствование защитных действий	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
73	май			практика	2	Обучение боковым ударам с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
74	май			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни-	наблюдение

							кольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	
75	май			практика	2	Обучение ударам снизу с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
76	май			практика	2	Обучение защиты «нырком»	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
77	май			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
78	май			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
79	май			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
80	май			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение

81	июнь			практика	2	Обучение ударам снизу с места	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
82	июнь			практика	2	Обучение защиты «нырком»	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
83	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
84	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя в контратаке	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
85	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя навстречу	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
86	июнь			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
87	июнь			практика	2	Укрепление мышц спины	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п.	наблюдение

							Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	
88	июнь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
89	июль			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
90	июль			практика	2	Укрепление мышц ног	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
91	июль			практика	2	Развитие динамической силы	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	наблюдение
92	июль			Теория, практика	2	Итоговое занятие	Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане», МБОУ СШ №2 р.п. Новая Майна	Промежуточная аттестация

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Бокс» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий боксом необходимо:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- татами 9*9;
- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки боксеров:

- мешок боксерский – 9 шт;
- насыпная груша;
- настенная подушка;
- лапы.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по боксу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Бокс», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме

устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;

- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностики;

- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике бокса применяются следующие методические приемы:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием тренера-преподавателя);

5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;

- 6) Условный бой с широкими технико–тактическими задачами;
- 7) Вольный бой.
- 8) Игровой и соревновательный метод.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий боксом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- 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, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: Челябинск, 2002 – 318 с..
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.- прак. конф. – М.: Челябинск, 2000. – 15–16 с.
3. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издербаш: Дом печати, 2007. – 144 с. – С. 34–36.

4. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
5. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
7. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
8. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: кн. 2001

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил. – С. 194–495.
2. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера. М.:ФиС, 2004г.
3. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
4. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
5. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.rusboxing.ru/> Федерация бокса России
2. <https://ulboxing.ru/> Федерация бокса Ульяновской области
3. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
4. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации