Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества №2» г. Барнаула

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08 2026 г.
Протокол №1

Панова Светлана Владимировна
Подписано цифровой подписью: Панова Светлана Владимировна
Дата: 2026.10.26 09:33:11 +07'00'

Утверждаю:
Директор
МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула
_____ С.В. Панова
«31» 08 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «Шахбокс»

объединение «Шахбокс»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Чепкасов Евгений Викторович,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа основывается на следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629);

Закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

Региональный проект Алтайского края «Всё лучшее детям»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №2» г. Барнаула;

Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, реализуемых в МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула.

Вид программы: модифицированная

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Программа «Шахбокс» базируется на современных требованиях модернизации системы образования и отвечает на запрос общества в гармоничном развитии подрастающего поколения. Шахбокс - это уникальный гибридный вид спорта, который сочетает в себе интеллектуальную и физическую составляющие.

Отличительные особенности: Данная программа является интегрированной, синтезирующей два вида деятельности – шахматы и бокс. В отличие от традиционных программ по шахматам или боксу по отдельности, данная программа делает акцент на формировании у учащихся навыков быстрого переключения между интеллектуальной и физической деятельностью, что развивает стрессоустойчивость и способность принимать решения в условиях дефицита времени и высокой эмоциональной нагрузки. Индивидуальный подход

реализуется через подбор заданий и спарринг-партнеров, создание «ситуации успеха» для каждого учащегося.

Новизна программы заключается в интеграции двух, на первый взгляд, противоположных видов спорта в единый образовательный процесс. Программа предлагает новые методики преподавания, включая моделирование стрессовых ситуаций, использование шахматных программ для анализа и практические занятия, совмещающие шахматные партии с физическими нагрузками.

Цель программы: создание условий для гармоничного развития интеллектуальных и физических способностей учащихся средствами шахбокса, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам игры в шахматы и правилам ведения боя в боксе;
- познакомить с историей, современным состоянием и правилами проведения соревнований по шахбоксу;
- обучить базовым технико-тактическим элементам шахмат (дебюты, тактика, эндшпиль) и бокса (стойка, передвижения, удары, защита);
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях по шахбоксу.

Развивающие:

- развивать абстрактно-логическое мышление, память, внимание, аналитические способности и пространственное воображение через занятия шахматами;
- развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений через занятия боксом;
- развивать способность к быстрому переключению между интеллектуальной и физической деятельностью, самоконтроль и стрессоустойчивость;
- развивать творческую активность и самостоятельность в принятии решений.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, волю к победе и умение достойно принимать поражение;
- формировать навыки коллективной работы, взаимоуважения, поддержки и толерантного отношения к сопернику;
- воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- способствовать развитию патриотизма и чувства гордости за своих соотечественников-спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы состоит в ее направленности на личностное развитие ребенка через синтез интеллектуальной и физической деятельности. Шахбокс не только развивает отдельные качества, но и учит их интегрировать, что крайне важно в современном мире.

Адресат программы: программа адресована детям и подросткам в возрасте от 7 до 17 лет. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся.

Данный возрастной диапазон охватывает три ключевых этапа развития, каждый из которых требует особого педагогического подхода:

Младший школьный возраст (7–10 лет):

- преобладание наглядно-образного мышления, высокая двигательная активность, потребность в игре;
- быстрая утомляемость, преобладание непроизвольного внимания;
- высокая эмоциональность, значимость похвалы и авторитета педагога;

Младший подростковый возраст (11–13 лет):

- развитие абстрактно-логического мышления, рост самостоятельности;
- интерес к соревнованиям и самоутверждению в коллективе;
- эмоциональная нестабильность, импульсивность;

Старший подростковый (юношеский) возраст (14–17 лет):

- сформированное теоретическое мышление, устойчивые интересы;
- потребность в самореализации и профессиональном самоопределении;
- ответственность, стремление к лидерству;

Срок и объем освоения программы: образовательный курс программы рассчитан на один год обучения.

Формы обучения по программе: очная

Уровень программы: базовый.

Режим организации занятий: продолжительность занятий: 40 минут; по два часа три раза в неделю, всего 216 часов в год.

Организация образовательного процесса: учебные группы формируются по 10-15 человек. Состав группы постоянный, разновозрастной.

Календарный учебный график:

Таблица 1

Начало учебных занятий	08 сентября
Окончание учебного года	27 мая
Продолжительность 1 полугодия	16 учебных недель
Продолжительность 2 полугодия	20 учебных недель
Продолжительность учебного года	36 учебных недель
Сроки промежуточной аттестации	по учебному плану

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны **знать:**

- правила игры в шахматы, основные тактические и стратегические принципы;
- правила бокса и шахбокса;
- историю развития шахбокса в России и мире;

- основы техники бокса (стойки, передвижения, виды ударов и защит);
- требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

уметь:

- сыграть шахматную партию с соблюдением всех правил;
- проводить базовые тактические удары и комбинации в шахматах;
- выполнять основные элементы техники бокса в условных и вольных боях.
- применять изученные технико-тактические действия в условиях учебных спаррингов и соревнований;
- анализировать свои шахматные партии и бои, находить ошибки;
-планировать свои действия в условиях цейтнота и стресса;
- соблюдать правила личной гигиены и режима дня спортсмена.

Формы реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для оценки результативности освоения программы проводятся следующие формы контроля обучения:

- текущий осуществляется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, опроса, анализа практической деятельности;
- промежуточный предусматривает результаты освоения тем, разделов программы за полугодие, в конце учебного года (приложение 1);
- итоговый контроль определяет результат освоения программы в конце обучения: уровень овладения теоретическими и практическими навыками, результативности участия в турнирах.

Основным показателем усвоения программы является практическая деятельность: участие во внутриклубных и городских соревнованиях, а также качество выполнения нормативов.

Система контроля основана на следующих принципах:

Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов).

Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения).

Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Высокий уровень освоения программы: учащийся демонстрирует стабильные результаты в соревновательной деятельности, высокий уровень теоретических знаний и практических навыков, активную мотивацию к занятиям.

Средний уровень освоения программы: учащийся владеет основными теоретическими знаниями и практическими навыками, принимает участие в соревнованиях, проявляет интерес к занятиям.

Низкий уровень освоения программы: учащийся слабо усвоил

теоретический материал, испытывает трудности в применении практических навыков, не проявляет активности в соревнованиях.

Оценочные материалы

Таблица 2

Показатели качества реализации ДОП	**Методики**
Уровень теоретической и практической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование)
Оценочные материалы	Разрабатываются ПДО самостоятельно

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

№ п/п	Содержание программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	История и современное состояние шахбокса	2	2	-	Беседа
3	Теория шахмат (правила, дебюты, стратегия)	12	6	6	Беседа/опрос
4	Базовая техника бокса (стойка, передвижения, защита)	16	4	12	Наблюдение
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	-	34	Наблюдение
6	Тактика шахмат (комбинации, атака, защита)	16	6	10	Беседа/наблюдение
7	Техника ударов в боксе (прямые, боковые, апперкоты)	16	4	12	Наблюдение
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2	16	Наблюдение
9	Интегрированные тренировки (шахматы + бокс)	26	-	26	Опрос/наблюдение
10	Учебные спарринги с шахматной подготовкой	18	2	16	Наблюдение
11	Тактическое мышление в условиях цейтнота	12	4	8	Опрос
12	Использование шахматных программ	6	2	4	Наблюдение
13	Сеанс одновременной игры	18	2	16	Наблюдение

14	Психологическая подготовка	4	4	-	Беседа
15	Правила соревнований. Судейство	2	2	-	Опрос
16	Соревновательная подготовка	6	-	6	Наблюдение
17	Участие в соревнованиях и турнирах	6	-	6	Протокол соревнований
18	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение
	Всего:	**216**	**42**	**174**	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Цели, задачи и план работы на учебный год. Правила техники безопасности на занятиях шахбоксом, в спортивном зале и на площадке. Личная гигиена, режим дня и питание юного спортсмена. Входной контроль: собеседование, просмотр шахматной партии, оценка уровня общей физической подготовки.

Раздел 2. История и современное состояние шахбокса

Теория: Шахбокс как гибридный вид спорта. История возникновения: от идеи Иппона в 1979 году до первых чемпионатов. Международная федерация шахбокса (WCBO). Известные шахбоксеры мира и России. Развитие шахбокса в России. Связь шахбокса с военной и профессиональной деятельностью, формирование стрессоустойчивости и способности быстро переключаться между разными видами задач.

Раздел 3. Теория шахмат: правила, дебюты, основы стратегии

Теория: Шахматная доска (горизонталь, вертикаль, диагональ, центр). Шахматные фигуры, их ходы и взятие. Ценность фигур. Шах, мат, пат. Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Основы дебюта: борьба за центр, быстрое развитие фигур, безопасность короля. Понятие о миттельшпиле и эндшпиле. Принципы игры в дебюте (не выводить ферзя рано, не делать много ходов одной фигурой). Знакомство с простейшими дебютами: Итальянская партия, Английское начало, Защита Каро-Канн.

Практика: Расстановка фигур. Отработка ходов каждой фигурой на доске. Решение элементарных задач на мат в 1 ход и мат в 2 хода. Разыгрывание учебных дебютных позиций. Дидактические игры: «Игра на уничтожение», «Кратчайший путь», «Захват контрольного поля».

Раздел 4. Базовая техника бокса: стойка, передвижения, защита

Теория: Боевая стойка, её элементы (положение ног, туловища, рук). Распределение веса. Боевые дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Основные передвижения: шаг, вышагивание, челночный шаг, передвижения влево-вправо, по кругу. Защитные действия: подставка ладонью, плечом, отбив, уход назад, уклон, нырок.

Практика: Отработка стойки перед зеркалом. Передвижения в стойке: шагом, приставным шагом, челноком. Имитация защитных действий в движении. Упражнения на координацию и чувство дистанции. Работа в парах: условные защитные действия без ударов и с имитацией ударов.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика:

- строевые упражнения: построения, перестроения, повороты.

- беговая подготовка: бег на короткие и средние дистанции, кросс, бег с ускорениями.

прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через скакалку.

- общеразвивающие упражнения (ОРУ): упражнения на все группы мышц без предметов и с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи).

- акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках.

Раздел 6. Тактика шахмат: комбинации, защита, атака

Теория: Тактические приёмы: двойной удар, вилка, связка, открытое нападение, завлечение, отвлечение, блокировка, освобождение поля. Понятие о шахматной комбинации. Основы атаки на короля. Способы защиты от комбинаций. Матовые комбинации на темы: разрушение пешечного прикрытия, завлечение короля, отвлечение защищающей фигуры.

Практика: Решение тактических задач на каждую тему. Анализ учебных партий. Проведение сеансов одновременной игры с акцентом на тактику. Тренировочные партии с ограничением времени.

Раздел 7. Техника ударов: прямые, боковые, апперкоты

Теория: Биомеханика ударов. Ударное место кулака и перчатки. Прямые удары (джеб левой, кросс правой). Боковые удары (хук) в голову и туловище. Удары снизу (апперкот) в голову и туловище. Правильная постановка ног и корпуса при нанесении ударов.

Практика: Отработка прямых ударов на месте и в движении. Отработка боковых ударов и апперкотов. Комбинирование ударов (двойки, серии). Работа на мешках и грушах. Развитие силы и точности удара. Отработка в парах с перчатками.

Раздел 8. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП для шахбоксера. Упражнения на развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и координации.

Практика:

- работа на боксерских снарядах (мешок, груша, настенная подушка).

- «Бой с тенью» с гантелями.

- упражнения с набивными мячами для развития силы удара.

- прыжки со скакалкой на скорость.

- развитие взрывной силы (выпрыгивания, работа с резиной).

- развитие специальной выносливости: многораундовая работа на снарядах.

Раздел 9. Интегрированные тренировки (шахматы + бокс)

Практика: Специфический раздел программы. Чередование интеллектуальной и физической нагрузки. Варианты:

- интенсивная работа на боксерских снарядах сменяется быстрой шахматной партией.

- решение шахматных задач после выполнения физических упражнений (отжимания, скакалка).

- учебный бой в боксе → шахматная партия → бой → партия.

- сеанс одновременной игры на фоне невысокой физической нагрузки.

Основная цель: тренировка способности к быстрому переключению внимания, сохранение ясности мышления после физической усталости.

Раздел 10. Учебные спарринги с шахматной подготовкой

Практика: Условные и вольные бои в боксе (с защитной экипировкой). Проведение шахматных партий с шахматными часами, имитирующими цейтнот. Разбор и анализ ошибок, допущенных в обоих видах деятельности. Работа над тактикой ведения боя и шахматной партии. Тренировка саморегуляции: контроль дыхания и эмоций.

Раздел 11. Тактическое мышление в условиях цейтнота

Теория: Психология цейтнота. Способы принятия решений при дефиците времени. Типичные ошибки в условиях стресса. Упражнения на развитие «шахматного зрения» (способности быстро оценивать позицию).

Практика: Блиц-турниры с контролем времени. Решение тактических задач с ограничением времени. Анализ решений в группе. Тренировка быстрого переключения между видами деятельности.

Раздел 12. Использование шахматных программ

Теория: Знакомство с современными шахматными движками (Stockfish), базами данных (Lichess, Chess.com). Как программы помогают анализировать партии и находить ошибки.

Практика: Самостоятельная практика анализа сыгранных партий с помощью программ. Поиск лучших ходов и альтернативных вариантов. Использование программ для изучения дебютов.

Раздел 13. Сеанс одновременной игры

Практика: Проведение сеансов одновременной игры педагогом или приглашенным шахматистом с группой учащихся (1 против всех). Анализ наиболее интересных позиций и ошибок. Развитие навыков концентрированного внимания и выносливости.

Раздел 14. Психологическая подготовка

Теория: Основы саморегуляции и психогигиены. Приемы снятия стресса и тревожности: дыхательные упражнения, визуализация. Настрой на шахматную партию и боксерский бой. Формирование адекватной самооценки, позитивного мышления. Умение достойно принимать победу и поражение.

Раздел 15. Правила соревнований. Судейство

Теория: Изучение официальных правил соревнований по шахбоксу, боксу и шахматам. Права и обязанности участников. Система судейства (рефери, боковые судьи, секундант). Действия в случае нокдауна.

Раздел 16. Соревновательная подготовка

Практика: Моделирование соревновательных ситуаций. Тактическая подготовка к бою с разными соперниками (левша, темповик, нокаутёр). Работа секунданта. Разбор видеозаписей соревнований.

Раздел 17. Участие в соревнованиях и турнирах

Практика: Участие во внутригрупповых, районных, городских соревнованиях по шахбоксу, шахматам или боксу. Анализ и разбор выступлений. Составление индивидуальных протоколов и рейтингов. Корректировка плана тренировок по результатам соревнований.

Раздел 18. Итоговое занятие

Практика: Проведение итогового турнира по шахбоксу. Поощрение активных и успешных учащихся. Обсуждение результатов учебного года.

Планирование летней занятости (рекомендации по самостоятельным тренировкам, шахматная практика).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, чем и обусловлен выбор методов и форм организации образовательного процесса.

Методы обучения и воспитания

На теоретических занятиях дети в доступной форме получают информацию познавательного характера о шахматах, боксе и шахбоксе. На этом этапе используются следующие методы:

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся:

- словесные методы – создают у учащихся предварительное представление об изучаемом материале: беседа, лекция, объяснение, рассказ, анализ, инструктаж.

- наглядные методы – применяются в виде показа педагогом техники выполнения упражнений, демонстрации вариантов ходов шахматных фигур на доске, просмотра презентаций и видеоматериалов.

- практические методы – упражнения, тренировки, спарринги, решение шахматных комбинаций и задач, турниры, блиц-турниры, сеансы одновременной игры, работа на боксерских снарядах, анализ выполнения заданий.

По степени активности познавательной деятельности учащихся:

Объяснительно-иллюстративные – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.

Репродуктивные – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности (учебно-тренировочные партии, отработка ударов, участие в турнирах и соревнованиях).

Частично-поисковые (эвристические) – учащиеся участвуют в коллективном поиске решений при разборе шахматных партий, анализе тактических схем, выборе тактики ведения боя.

По логичности подхода:

Аналитический – анализ шахматных партий и учебных позиций, анализ итогов турниров, разбор ошибок в технике ударов и защитных действиях.

Педагогические технологии

В процессе реализации программы используются современные педагогические технологии:

Технология объяснительно-иллюстративного обучения – передача готовой информации через объяснение, показ, демонстрацию.

Личностно-ориентированные технологии обучения – учет индивидуальных особенностей, интересов и уровня подготовки каждого учащегося, создание «ситуации успеха».

Технология развивающего обучения – направленность на развитие мышления, памяти, внимания, аналитических способностей через решение нестандартных задач.

Игровые технологии – использование дидактических и подвижных игр для повышения интереса и эмоциональной вовлеченности.

Здоровьесберегающие технологии – соблюдение режима нагрузки и отдыха, профилактика травматизма, контроль за физическим состоянием, дыхательные упражнения.

Технология дифференцированного обучения – подбор заданий разного уровня сложности в зависимости от подготовки учащихся.

Технология коллективного взаимодействия – работа в парах, группах, командные игры и эстафеты.

Формы организации образовательной деятельности

Программа предусматривает реализацию следующих форм занятий:

Учебно-тренировочное занятие – основная форма, включающая разминку, теоретическую часть, практическую работу, отработку элементов и подведение итогов.

Практическое занятие – направлено на отработку конкретных навыков (шахматная партия, удары на мешке, защитные действия).

Сеанс одновременной игры – педагог играет одновременно с несколькими учащимися, развивая их тактическое мышление и выносливость.

Турнир, блиц-турнир – соревновательная форма для проверки уровня подготовки в условиях реального противостояния.

Спарринг – учебный бой с защитной экипировкой для отработки техники и тактики бокса.

Конкурс – соревнование по решению шахматных задач, лучшее выполнение технического элемента.

Дидактические материалы

Для обеспечения образовательного процесса используются:

Раздаточные материалы (схемы шахматных партий, карточки с задачами, инструкции).

Наглядные пособия (плакаты по технике бокса, схемы тактических приемов, портреты выдающихся шахматистов и боксеров).

Видеоматериалы (записи соревнований, разбор техники, мастер-классы).

Шахматные доски и фигуры, шахматные часы.

Тесты и оценочные материалы для контроля знаний и навыков.

Презентации по темам: «История шахбокса», «Тактические приемы в шахматах», «Техника ударов», «Боевые стойки и передвижения».

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог должен иметь среднее либо высшее профессиональное образование, обладать теоретическими знаниями и практическим опытом в области бокса и шахмат (или одного из этих видов спорта с готовностью к повышению квалификации в другом), уметь применять современные педагогические технологии и методики обучения. Допускается привлечение квалифицированных тренеров и спортсменов для проведения мастер-классов и открытых занятий.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, чем и обусловлен выбор методов.

Методы обучения и воспитания:

На теоретических занятиях дети в доступной форме получают информацию познавательного характера о шахматах. На этом этапе используются словесные, наглядные и практические методы:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом: беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа педагогом вариантов ходов шахматных фигур на демонстрационной доске, просмотр презентации.
- практические методы: турниры, блиц – турниры, решение комбинаций и шахматных задач, тренинги, анализ решения задач, консультационные партии, сеанс одновременной игры.

Программа предусматривает реализацию и организацию других форм занятий - сеанс одновременной игры, турнир, блиц-турнир, конкурс.

Педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкции.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая, практическое занятие, открытое занятие.

Кадровое обеспечение: реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, имеющий среднее либо высшее профессиональное образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

1. Классный кабинет;
2. Ученические столы, стулья;
3. Шахматные доски с набором шахматных фигур (по одному комплекту на 2-х детей);
4. боксерские мешки (насыпные) – 2 шт;
5. Боксерский ринг (или размеченная зона) – 1 шт;

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

Основная литература:

1. Акопян А.О. и др. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.

2. Атилов А.А. Современный бокс. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.

3. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 224 с.

4. Барский В., Ланда К. Кубок мира // Шахматное обозрение 64. – 2011. – №10.

5. Губницкий С.Б. Полный курс шахмат. – М.: АСТ, 2018.

6. Калиниченко Н.М. Практикум по шахматной тактике. – СПб.: Питер, 2014.

7. Костров В.В., Рожков П.А. Шахматный решебник. 1, 2, 3 год. – СПб.: Русский шахматный дом, 2006.

8. Нимцович А. Моя система. – М.: Русский шахматный дом, 2018.

9. Пожарский В.А. Шахматный учебник. – М.: Феникс, 2014.

10. Силман Д. Как стать шахматным гением. – М.: Русский шахматный дом, 2019.

11. Сухин И.Г. Шахматы в школе. – М.: Просвещение, 2019.

12. Трофимова А.С. Учебник юного шахматиста. – М.: Феникс, 2014.

13. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2016. – 400 с.

Дополнительная литература:

1. Авербах Ю.Л. Что нужно знать об эндшпиле. – М.: ФиС, 1979.

2. Бондаревский И.З. Комбинации в миттельшпиле. – М.: ФиС, 1965.

3. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М.: ФАИР, 1997.

4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 655 с.

5. Костров В.В. 1000 шахматных задач. 1 год. – СПб.: Русский шахматный дом, 2019. – 92 с.

6. Лысенко А.С. Бокс. Совершенствование техники. – М.: СПДФЛ Дудукчан И.М., 2012. – 152 с.

7. Подрезов Н.А. Азбука бокса. – М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. – 136 с.

8. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2013. – 634 с.

9. Стрельников В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Монография. – М.: НИЦ ИНФРА, 2016. – 112 с.

10. Суэтин И.М. Как играть дебют. – М.: ФиС, 1981.

11. Яковлев Н. Шахматный решебник. Найди лучший ход. – СПб.: Физкультура и спорт, 2011. – 95 с.

Для учащихся и родителей

1. Балакшин Г. Анатомия бокса. – М.: PressPass, 2014. – 232 с.
2. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы. – Л.: Детская литература, 1985.
3. Кагалик П. Уроки бокса для начинающих. – М.: Феникс, 2014. – 769 с.
4. Князева В.В. Уроки шахмат. – Ташкент: Укитувчи, 1992.
5. Ковтик А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 224 с.
6. Костров В.В. 1000 шахматных задач. – СПб.: Русский шахматный дом, 2019.
7. Петрушина Н.М. Шахматные окончания для детей. – М.: Феникс, 2014. – 202 с.
8. Подрезов Н.А. Азбука бокса. – М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. – 136 с.
9. Сухин И.Г. Шахматы для самых маленьких. – М.: АСТ, 2017.
10. Трофимова А.С. Учебник юного шахматиста. – М.: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы

По шахматам:

1. Шахматная платформа для игры и обучения: [lichess.org]
2. Шахматная платформа: [chess.com]
3. Шахматный портал: [chessmatenok.ru]

Приложение №1

Мониторинг качества освоения образовательной программы
Объединение «Шахбокс» 2026-2027 учебный год

Педагог**:** Чепкасов Евгений Викторович

№	Группа - Год обучения - Ф.И. ребёнка	Название раздела (блока) программы								Творческий выход
		Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Итоговый показатель по каждому ребенку	Уровень воспитанности	Участие в конкурсах, соревнованиях
Процент качества знаний:										

Процент качества знаний: (n «5» + n «4» + n «3»….) x 100% / на n учащихся в группе
n – количество.

Оценочная шкала:
менее 75% - очень низкий уровень;
75 – 84% - низкий уровень;
85 – 94% - средний уровень;
95 – 100% - высокий уровень.
Вывод: