**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Новолакская детско-юношеская спортивная школа» Новолакского района Республики Дагестан**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Атлангериев Мурад Махмудович**

**«Мой спорт- бокс»**

2023 г.

**Содержание**

**ВВЕДЕНИЕ**…………………………………………………………………**2-3**

**ГЛАВА I. История бокса………………………………..……...................4-10**

1.1. Легенды мирового бокса…………………………………………….....**6-9**

1.2. Почему из всех единоборств, бокс остается самым популярным?.....**9**

1.3. Почему бокс самый зрелищный вид спорта для публики?.................**10**

**ГЛАВА II. «Мой спорт- бокс»……………………………………………11-16**

2.1. Почему бокс-это искусство?..................................................................**11-12**

2.2. Почему я выбрал бокс и что он мне дает?............................................**12-15**

2.3. Анкетирование ребят из спортивной секции бокса………………….**16**

2.4. Выступление перед учениками начальной школы…………………..**16**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**……………………………………………………………**17**

**СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ** ………………...**18**

Приложение 1……………………………………………………………….**19**

**Введение**

Бокс - это единоборство, сохранившее традиции бескомпромиссных кулачных поединков, запечатленных в наскальных рисунках и росписях на вазах древнейших цивилизаций Африки и Греции.

Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, но сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта.

**Актуальность**

Бокс - это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения.

Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов! Оптимальный возраст для начала занятий боксом - 12-13 лет.

**Цель**

Сохранение и укрепление здоровья посредством занятий боксом, создание у детей мотивации заниматься физкультурой и спортом, ознакомление с легендами бокса, высокими личными достижениями этих спортсменов.

**Задачи:**

-Приобщение к здоровому образу жизни

-Обогащение знаниями в области физической культуры и спорта

-Ознакомление с таким видом спорта, как бокс

-Развитие положительной мотивации к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни

**Объект исследования**

Бокс, как единоборство, искусство, средство самореализации.

**Этапы работы**

1 этап – подготовительный. Выбор и утверждение темы проекта. Формулировка цели и задачи проекта, выдвижение рабочей гипотезы.

2 этап – основной. Сбор информации о боксе.

3 этап - Описание и представление результатов работы, сопоставление выводов с целями и задачами.

**ГЛАВА I.**

**История бокса**

Многое можно рассказать о боксе. В книгах и в интернете меня заинтересовали некоторые исторические факты об этом виде спорта.

Имеется свидетельство того, что бокс существовал примерно в 1500 году до нашей эры на острове Крит. Современные исследования позволяют также утверждать, что этот вид единоборств был известен в Африке намного раньше.

Великий математик и философ Пифагор прославился в истории не только основанием Школы философии и не своими блестящими математическими открытиями. На 48-ых Олимпийских играх в 588 до нашей эры Пифагор одержал первенство в кулачном бое в мужской категории. Во времена Пифагора и Платона кулачный бой представлял собой очень жестокое зрелище.

Бокс был узаконен как вид спорта только в 1900 году. Именно Англии история бокса обязана правилами, которыми до сих пор пользуются в профессиональном и любительском боксе**.** Современный вариант бокса, как и само название вида спорта, родились в этой стране в начале XVIII века.

**Правила бокса**

Боксерский поединок разделен на раунды, каждый из которых, длится от 3 до 5 минут, в зависимости от уровня поединка (любительский или профессиональный). Между раундами у боксеров есть 1 минута для отдыха.

 Боксерский поединок заканчивается в следующих случаях: один из спортсменов сбит с ног и не сможет подняться в течение 10 секунд; после третьего нокдауна (правило действует в титульных боях под эгидой WBA); один из спортсменов получил травму и не может защищаться (технический нокаут)

Если оба соперника отстояли все раунды и нокаута не произошло, то победитель определяется по очкам. Если же и по очкам счет одинаковый, то победителем становится спортсмен, выигравший по очкам большее число раундов. Иногда случаются ничейные результаты. Кроме того, что боксерам запрещено наносить удары любой частью тела кроме кулака, им также запрещено: наносить удары ниже пояса, держать соперника, толкаться, кусаться, плеваться и бороться. Список запрещенных приёмов: удар ниже пояса; удар (или опасное движение) головой; удар по затылку; удар по почкам; удар в спину; удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой); захват (головы, руки, перчатки, туловища); захват с нанесением удара; низкие наклоны; нажим рукой на лицо соперника; повороты спиной к противнику; толкание противника; использование канатов для нанесения удара; хватание канатов. Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией.

**Экипировка и инвентарь для бокса**

Участники боксерского поединка должны быть одеты и экипированы следующим образом: Одежда. Легкая обувь без шипов и каблуков, носки, шорты не ниже колена и майка, закрывающая их грудь и спину. Капа – приспособление из гибкой пластмассы для защиты зубов от спортивных травм. Защитная раковина. Используется для защиты паха. Перчатки. Красные или синие перчатки (по цвету его угла на ринге), предоставленные в его распоряжение организаторами соревнований. По требования Международной Ассоциации Бокса перчатки должны весить 284 грамма, причем вес кожаной части должен составлять не более половины. Бинты. Используются для предотвращения травм запястья, кулака и пальцев.

Интересные факты:

Зачем боксеры бинтуют руки?

Боксеры бинтуют руки для того, чтобы снизить риск травмирования кистей рук и при работе со снарядами, и во время спарринга. Кроме этого бинты впитывают пот, оставляя перчатки сухими и продлевая срок их службы.

**1.1. Легенды мирового бокса**

**Майк Тайсон**

Американский боксёр-профессионал, выступавший в тяжёлой весовой категории; один из самых известных и узнаваемых боксёров в истории. Национальный Олимпийский чемпион США среди юниоров в первом тяжёлом весе. Абсолютный чемпион мира в тяжёлой весовой категории среди профессионалов. Чемпион мира по версиям WBC, WBA, IBF, The Ring. Линейный чемпион. Победил 11 бойцов за титул чемпиона мира в тяжёлом весе. Самый высокооплачиваемый боксёр в истории.

В 1981 году Майк заработал свой первый титул – подросток стал чемпионом юношеских Олимпийских турниров. Тайсон повторил свой успех в следующем году, а затем получил золотые медали в 1983 и 1984 годах в рамках национальных чемпионатов. Весной 1985 года Тайсон дебютировал на профессиональном ринге. В этот год спортсмен поучаствовал в 15 боях, одержав победу нокаутами.

Взлет к славе произошел в 1986 году, после успешных боев против таких сильных соперников, как Майк Джеймсон, Стив Зоуски, Джеймс Тиллис, Реджи Гросс, а также Митч Грин, который после боя с Тайсоном вообще не выходил на ринг семь лет. Популярность Майку принесла схватка с самым перспективным на тот моментом бойцом Марвисом Фрейзером, у которого на тот момент было лишь одно поражение. В первом же раунде Тайсон отправил противника в тяжелый нокаут. После этого проигрыша Марвис практически сразу ушел из бокса.

Летом 1997 года состоялся знаменитый бой боксера против Эвандера Холифилда, в ходе которого Тайсон откусил противнику часть правого уха. Схватка закончилась потасовкой, Майк был лишен боксерской лицензии и выплатил штраф в $3млн. Пожалуй, именно этот случай всегда будет ассоциироваться с именем этого скандального спортсмена. В 2002 году состоялся самый кассовый бой против британского боксера Леннокса Льюиса, который отправил Майка в нокаут.

# А после поражения вообще безвестному ирландскому спортсмену Кевину Макбрайду в 2005-м Тайсон объявил об уходе из спорта.

# **Мохаммед Али**

# **Cassius Marcellus Clay**

Американский боксер-профессионал. Чемпион XVII Летних Олимпийских игр 1960 года в Риме. Абсолютный чемпион мира в тяжелом весе. Признан «Спортсменом века». Один из самых известных боксеров в истории мирового бокса.По окончании карьеры включен в Зал славы бокса.

В 1956 году боксер выиграл турнир «Золотые перчатки», что можно считать прекрасным началом карьеры. Сто побед на любительском ринге и всего восемь поражений к моменту окончания школы.  В 1960 году Кассиус, мечтающий о головокружительной спортивной карьере, получил приглашение участвовать в Олимпийских играх. Стал проявляться фирменный стиль боксера. Новатор точно «танцевал» вокруг противника на носках, а опущенные руки провоцировали на удар, от которого всегда уворачивался. Его часто критиковали и за манеру драться, и за хвастливую манеру подавать себя. В последующие годы Мухаммед Али пять раз становится «боксером года», заслуживает звание не только «боксера десятилетия», но и века. В начале 1990-х попадает в Международный зал славы бокса, чтобы навсегда остаться легендой спорта.

Мохаммеда Али считают родоначальником современного бокса. Бои, проводимые им, считаются эталоном боя, своего рода искусством. Его знаменитая фраза «Порхаю, как бабочка, жалю, как пчела» явилась примером для подражания многим боксерам современности.

Среди тридцать одного проведенного им профессионального боя в течение десяти лет не знал ни одного поражения, а всего за свою жизнь проиграл всего пять боев из шестидесяти одного. Мохаммед Али неоднократно становился чемпионом мира среди профессионалов в тяжелом весе.

Из спорта Мохаммед Али ушел в 1981 году, когда его настигла болезнь Паркинсона. После ухода из бокса Мохаммед Али занимается общественной и политической деятельностью.

Вещательной корпорацией Би-би-си 7 февраля 2019 года Мохаммед Али в ходе голосования зрителей признан «Величайшим спортсменом» XX века.

**Константин Цзю**

Советский, российский и австралийский боксёр, трёхкратный чемпион СССР, двукратный чемпион Европы и чемпион мира среди любителей, абсолютный чемпион мира среди профессионалов, победил 14 боксёров за титул чемпиона мира. Заслуженный мастер спорта СССР. Выдающийся боксёр СССР.

Первые шаги в боксе.

Однажды, отец Кости заметил неугомонную энергию сына и решил, что необходимо куда-то выплескивать её. Так, в 9-летнем возрасте мальчик оказался в секции по боксу в местной ДЮСШ.

Затем, юный спортсмен принимает участие в различных боксерских турнирах, где практически сразу добивается хороших результатов. Он выигрывал чемпионаты района, города, области и страны. С 1984 года Константин начал выступать в международных чемпионатах. Вершиной любительской карьеры и переломным моментом в его биографии стала победа на [чемпионате мира в Австралии](https://winnersports.ru/) в 1991 году. В финале его противником был будущий чемпион мира среди профессионалов Вернон Форрест.

Начало профессиональной карьеры.

Джефф Фенек — трехкратный чемпион мира среди профессионалов понаблюдал за Цзю в действии. Он заявил, что Цзю лучший боксер из тех, кого он видел. Аналогичное впечатление Костя произвел и на известного тренера из Австралии — Джонни Льюиса и на промоутера Билла Морди. Тренер и промоутер предложили Константину Дзю перейти в профессионалы и вернуться в Автралию. Цзю не стал упускать такую возможность и в январе 1992 прилетел в Сидней.

Интересные факты:

* 12 июня 2011 года Костантина Цзю включили в Международный зал боксёрской славы как человека, внёсшего огромный вклад в развитие бокса. В этот же день подобной чести удостоились американец Майк Тайсон, актёр и кинорежиссёр Сильвестр Сталлоне, бывший мексиканский чемпион Хулио Сезар Чавес, тренер Игнасио «Начо» Бериштайн и известный рефери Джо Кортес.
* В своей профессиональной карьере Костя провел 34 боя, из которых в 2 он проиграл.
* После 18 лет боксер начал отращивать свою знаменитую косичку. Он рассказывал, что хотел иметь свою отличительную черту. Из-за нетипичной прически его чуть не выгнали из сборной, выставив требование: сбриваешь или уходишь. Безусловно, из сборной его никто не выгнал, поскольку Костя являлся одним из лидеров. С косичкой пришлось смириться.

**1.2. Почему из всех единоборств, бокс остается самым популярным?**

Изучив научно – популярную литературу о боксе,посмотрев видео-материалы, я понял, что люди выбирают бокс по нескольким причинам:

- доступность. В каждом, даже не большом городе обязательно есть спортивная секция бокса, куда может прийти любой желающий;

- этот вид спорта не требует огромных затрат. Все, что нужно - это желание и боксерские перчатки.

В городе Ярославле есть федерация бокса, которая существует уже 8 лет. Организация '**Ярославская** региональная общественная организация "**Федерация** **бокса** **Ярославской** области"' зарегистрирована 19 мая 2014 года по адресу 150031, **Ярославская** область, город **Ярославль**, улица Угличская, дом 68.

Бокс в Ярославле, в современном его виде, начал активно развиваться в период индустриализации страны, в 30-е гг. XX века. Именно тогда при фабриках и заводах стали открываться многочисленные спортивные секции, которые пользовались огромной популярностью у рабочей молодёжи. К сожалению, многие перспективные молодые боксеры не вернулись с войны.

Среди Ярославских боксеров немало победителей и призеров соревнований различного уровня.

Открыто множество секций бокса, чтобы каждый желающий мог заниматься этим спортом.

**1.3. Почему бокс остается самым популярным и зрелищным для публики?**

Работая над проектом, из интернета я узнал, что на прошедших летних олимпийских играх, в первую очередь были раскуплены билеты на боксерские соревнования. Почему бокс так интересен для зрителей?

Я спросил об этом своих родных и друзей, родителей. Мнения были разные:

- Бокс понятен для любого зрителя, даже не боксеру ясно, что происходит на ринге, у кого из бойцов преимущество, а значит, это интересно смотреть.

- Бокс- это динамичное и захватывающее зрелище. Именно о боксе снято огромное количество фильмов.

-У бокса нет национальности. Как, например, у сумо, он популярен во всех странах.

**ГЛАВА II**

**«Мой спорт- бокс»**

**2.1. Почему бокс - это искусство?**

Кто-то скажет, что бокс - это драка, и от части, будет прав. Но есть и другой взгляд на этот вид спорта.

**Бокс – это искусство самозащиты.**

Бокс- это тяжелый вид спорта. Дело даже не в том, что надо научиться наносить удары - это как раз не так уж и трудно. А вот научиться не получать удары – уже сложнее. Ведь бокс – это искусство самозащиты, а не нападения.

Выигрывает не тот, кто сильнее бьет, а тот, кто меньше пропускает ударов.

Конечно, в первую очередь необходимо научиться наносить точные удары, но без техники не стать бойцом. Если взять двух бойцов разного уровня подготовки, то будет видно, что один из них будет больше похож на боксера, а другой – на «драчуна». «Драчун» будет казаться более агрессивным, поскольку он старается наносить больше ударов. Боксер же будет казаться бойцом, предпочитающим защиту, потому, что он владеет искусством ведения боя и умеет контролировать ситуацию.

**Бокс - искусство ведения боя.**

Перед серьезным боем боец изучает соперника, разрабатывая свою стратегию боя, старается найти слабые стороны противника, и воспользоваться ими, продумывает стиль и тактику ведения боя. Необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Уметь предугадать действия соперника.

Абай Краевич Байтимизов: «Конечно, в боксе все не просто, перед каждым боем боец готовится не только физически, он изучает соперника, он продумывает бой, настраивается на правильную борьбу. Я очень горжусь своими учениками, когда они показывают «красивый бокс», бой с движением, тактикой, интересными комбинациями».

**Бокс – искусство преодоления себя.**

Легенда мирового бокса Рой Джонс (американский боксёр-профессионал, серебряный призёр Олимпийских игр 1988 года, абсолютный чемпион мира в полутяжёлой весовой категории) сказал очень важные для любого боксера слова о том, что нет бойца, который перед боем не испытывает страха, но только тот, кто способен преодолевать страх и идти вперед, сможет победить.

Я понимаю, что можно быть сильным и умелым бойцом, но для победы надо уметь контролировать свой разум, гнев, свои эмоции.

Бокс - это искусство владеть своим телом, умом и сердцем.

**2.2. Почему я выбрал бокс, и что он мне дает?**

**Сильное тело и крепкое здоровье**

**Бокс** — это баланс аэробных и анаэробных упражнений, за счет которых **организм** **человека** в полной мере насыщается кислородом. Аэробные нагрузки (бег, прыжки, кардионагрузки) помогают вырабатывать общую выносливость.

**Чем полезен бокс для сердечно-сосудистой системы:**

Для нормального функционирования сердца и сосудов, организм нуждается в постоянных физических нагрузках. На занятиях боксом тренирующийся выполняет сбалансированные аэробные и анаэробные упражнения, благодаря которым организм в полной мере насыщается кислородом.

* **Аэробные нагрузки** - бег, прыжки на скакалке, кардионагрузки. В результате повышается общая выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система.
* **Анаэробные нагрузки** предполагают использование собственного веса спортсмена, занятия в тренажёрном зале. В результате активизируется работа сердечной мышцы, происходит "прокачка" организма.

**Что даёт бокс суставам и связочному аппарату:**

Со временем суставный аппарат человека изнашивается, а занятия боксом активизируют кровоснабжение околосуставных тканей и мышц. В результате:

* увеличивается подвижность суставов;
* связки становятся более эластичными;
* совершенствуется координация движений.

**Возможность обрести спортивную фигуру с помощью бокса**

Если ваша цель - красивый, рельефный торс, мускулистые руки и сильные ноги, достичь результата помогают регулярные занятия боксом. Поможет в этом комплекс интенсивных упражнений, среди которых:

* прыжки;
* выпады;
* приседания;
* удары ногами и руками;
* повороты корпуса.

Внешний результат станет заметным уже на первом месяце регулярных тренировок.

Прежде всего, регулярные занятия спортом, укрепили мое тело, я чувствую, что стал физически сильнее, выносливее и меньше устаю, чем многие мои одноклассники. Прислушиваясь к советам тренера и родителей, стараюсь правильно питаться, что бы были силы для тренировок. Я реже стал болеть.

**Уверенность**

Умение постоять за себя дает мне уверенность не только на ринге, но и в жизни. Я стал увереннее себя чувствовать, в учебе и знакомясь с новыми людьми.

Теперь я точно понимаю значение фразы «В здоровом теле здоровый дух», занятия боксом не только укрепляют мое тело, но и поднимают настроение. Я стал меньше переживать и волноваться. Я чувствую, что смогу справиться со всеми трудностями. Бокс учит меня сохранять спокойствие в не простых ситуациях, и мне это очень помогает, особенно в учебе (когда необходимо отбросить волнения и сосредоточиться на задании).

**Самодисциплина и самоорганизация**

Я думаю, что стал собраннее, научился сам распределять свое время так, чтобы все успевать. Чтобы мне хватало времени и на уроки, и на отдых, и на игры и на общение с моими родными и друзьями. Я стал более самостоятельней, особенно после летнего спортивного лагеря, где помимо тренировок, учился обходиться без помощи родителей и заботился о себе сам.

**Не переоценивать свои силы**

Пока не закончен бой все возможно. Так же, как и на ринге в жизни всегда может кто-то оказаться чуть-чуть лучше. Бокс научил меня принимать поражение, если я проиграл бой, сделать выводы и работу над ошибками.

**Уважение**

На тренировках, встречаясь в спарринге с противником, заведомо слабее тебя, бокс учит уважать его слабость, ведя бой в пол силы. А у соперника сильнее научиться новому и не поддаться чувству обиды. Бокс учит его уважать тех, кто слабей, если нужно помогать им.

**Достойно принимать как победу, так и поражение**

Когда на соревнованиях я проиграл в первый раз, было тяжело и обидно. Тогда понял, что нужно научиться принимать проигрыш. Это важно не только на ринге, но и в обычной жизни. Раньше не хотел проигрывать, но теперь этого страха нет. Не сразу, но научился не обижаться, не огорчаться, а с улыбкой и, шутя, принимать поражение в игре, в жизни и, конечно, на ринге.

**Закаляет характер.**

**Какие качества развивает бокс в человеке:**

Бокс - многоплановый вид спорта. Он носит соревновательный характер, поэтому, чтобы достичь успеха, боксёру необходима не только отличная физическая форма, а также:

* умение мыслить;
* настойчивость и упорство;
* сила духа;
* быстрота реакции.

Сочетание этих качеств помогает достичь успеха не только на ринге, но и в повседневной жизни.

Бокс, как и любой спорт, это труд. Конечно, иногда бывает лень и хочется найти причину, чтобы ни идти на тренировку. Но, я знаю что, только победив свою лень, можно чего-то добиться. Я учусь не поддаваться лени и не искать оправданий, а идти вперед! И придя домой после тренировки, чувствуя приятную усталость, понимать, что это его маленькая победа над самим собой!

**Умение постоять за себя.**

В боксе, как и в любом другом виде спорта, много положительного, но, несомненно, преимущество бокса, это умение постоять за себя.

**2.3. Анкетирование**

Я провел опрос среди ребят, которые занимаются боксом. Был задан вопрос: «Почему ты выбрал секцию бокса?» Из 20 человек, 10 поставили на первое место умение постоять за себя, 5 человека выбрали закалку характера, 5- красивое тело и спорт для настоящих мужчин.

Ребята сказали: «Конечно, благодаря боксу мы знаем, что нас не обидят старшие, мы можем защитить себя. В секции мы нашли новых друзей. Мы обсуждаем бои, увиденные по телевизору, известных боксеров»

**2.4. Выступление с докладом**

Я выступил с докладом перед учениками начальной школы 3 «Б» класса, с целью популяризации данного вида спорта и привлечении детей в спортивные секции. Рассказал им о своем любимом виде спорта, пригласил в секцию для занятий. Теперь у ребят в классе есть плакат «Зарядка для чемпионов» и памятки для каждого ученика с аналогичным названием.

**Заключение**

Бокс развивает уверенность в себе, умение оценивать опасность, ответственность, целеустремленность. Жесткий режим тренировок учит собранности и умению планировать свое время. Уроки бокса — это выработка характера, умение преодолевать себя, самодисциплина. Сейчас занятия боксом доступны не только мальчикам, но и девочкам.

Считаю, что цель, поставленная мной в начале исследования, достигнута.

1. Я убедился, что из всех единоборств, бокс остается самым популярным и зрелищным видом спорта.
2. Бокс - это искусство самозащиты, ведения боя, самореализации.
3. Я выбирал бокс, потому что он делает тело сильным, поднимает настроение, вырабатывает дисциплину, уверенность в себе, воспитывает уважение к людям, учит достойно принимать поражения и победы.

Бокс - универсальный вид спорта. Заниматься ним может каждый желающий, независимо от возраста и половой принадлежности.

Если речь заходит о пользе и вреде бокса, однозначно ответить можно, лишь самостоятельно попробовав этот вид спорта. Несомненно, что один раз испытав все многогранные ощущения, которые даёт этот увлекательный спорт, вам захочется ещё!

**Список литературы**

1. Электронный ресурс <https://www.sport-express.ru/boxing/reviews/polza-i-vred-boksa-borba-so-stressom-kakuyu-odezhdu-vybrat-dlya-zanyatiy-1883699/>

2. Электронный ресурс: <https://www.sport-express.ru/boxing/reviews/polza-i-vred-boksa-borba-so-stressom-kakuyu-odezhdu-vybrat-dlya-zanyatiy-1883699/>

3. Большая детская энциклопедия. Том 20. Спорт. Аванта+; 2010г.

4. Электронный ресурс <https://www.sport-express.ru/boxing/reviews/polza-i-vred-boksa-borba-so-stressom-kakuyu-odezhdu-vybrat-dlya-zanyatiy-1883699/>

5. Электронный ресурс <https://sport.business-gazeta.ru/article/181934>6.

6.Электронный ресурс <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/>

7. Электронный ресурс <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/>

8. Электронный ресурс <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/>

9. Электронный ресурс <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/>

10.Электронный ресурс <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/>

**Приложение 1**

**Памятка**

**«Зарядка для чемпионов»**

Занятия по утрам спортом благотворно сказываются на работе всего организма. Зарядка или так называемая гимнастика поможет вам проснуться, укрепить свое тело, улучшить аппетит, ускорить обмен веществ, улучшить сон.

Чтобы день твой был в порядке,

Начинай его с зарядки!

