

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Галактика»
(МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
Э.Ю. Салтыков
Приказ № 147-О
от «29» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности освоения: базовый
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года
Объем учебной нагрузки: 432 часа (216 часов в год)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Чижев Сергей Фёдорович

г. Мытищи
2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности базового уровня составлена на основе программ:

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).»/авторы-составители: Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2021 – 235 с.

«Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.»/ авторы-составители: Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. – М: Изд. «Советский спорт», 2010- 71 с.

и в соответствии с основными нормативными документами:

- Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (последняя редакция);
- Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование";
- Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования». Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы";
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования для реализации приоритетных направлений научного и культурного развития страны»);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39);
- Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2023 № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
- Постановление Администрации городского округа Мытищи Московской области от 11.03.2024 № 1170 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в г.о. Мытищи в соответствии с социальным сертификатом».

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов, дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности.

Новизна программы заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность.

Данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. бокс является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Боксер — значит боец, защитник, чей характер оттачивается в ежедневных тренировках и постоянной борьбе.

Цель: формирование спортивного мастерства боксеров и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи:

Образовательные:

- формирование и расширение знаний в области физической культуры, истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- формирование общих представлений о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- совершенствование техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- совершенствование технических приемов и действий в боксе и достижение спортивных результатов;

Воспитательные:

- формирование навыков спортивной этики, дисциплины, воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование потребности ведения здорового образа жизни;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- развитие самопознания личности, воспитание чувства самоуважения, формирование адекватной самооценки.

Межпредметные связи:

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы реализации программы:

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья.

Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.
- Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

По количеству детей, участвующих в занятии: групповые.

По форме организации учебной деятельности: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической и физической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, контроля знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Методы.

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый.

Состав объединения и возрастные особенности.

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет)

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию,

стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Дети среднего школьного возраста (11-14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

Дети старшего школьного возраста (15-17 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

Сроки и особенности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Время, отведённое на обучение, составляет 6 часов в неделю - 216 часа в год, причём практические занятия составляют большую часть программы.

Во исполнение регионального компонента по обучению ОБДД, в учебном плане выделено 7 часов.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий боксом

Учащиеся будут знать:

- о физической культуре и ее видах, возможностях и полезном влиянии на организм человека;
- историю развития бокса в России и за рубежом о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- о видах общеразвивающих и специальных физических упражнений и основах техники и тактики бокса.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания в области техники и тактики бокса и стремиться к достижению высоких спортивных результатов;

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма; соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- выстраивать позитивные межличностные отношения в коллективе; проявлять уважение к соперникам и адекватно оценивать свои поступки.

Будут владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической подготовленности и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства.

В ходе обучения по образовательной программе у учащихся сформируются:

Личностные универсальные учебные действия:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Календарный план-график.

Календарный учебный график реализации программы регламентируется календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2024-2025 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2024 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2024 года.

Продолжительность 2024–2025 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2024 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2025 года.

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2024 по 31.12.2024;
- 2-ое полугодие – с 09.01.2025 по 31.05.2025;
- Зимние каникулы – с 01.01.2025 по 08.01.2025.

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2024-31.12.2024	16	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2025-31.05.2025	20		Май

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией.

Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала),
- низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание

	теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Воспитательный потенциал программы

Цель: формирование социальной компетентности обучающихся в процессе освоения программы

Задачи:

- формирование уверенности у обучающихся в своих силах,
- развитие коммуникативных навыков обучающихся,
- обучение навыкам организационной деятельности, самоорганизации,
- формирование активной гражданской позиции,
- формирование представления о базовых ценностях российского общества,
- формирование ответственности за себя и других,
- формирование общей культуры обучающихся,
- формирование умения объективно оценивать себя и окружающих,
- развитие мотивации обучающихся к саморазвитию, познанию и творчеству,
- воспитание трудолюбия и коллективизма,
- создание «ситуации успеха» для развития личности обучающихся

Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания,
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое,
- духовно-нравственное,
- культурологическое,
- экологическое воспитание,
- физическое

Модули воспитательной работы:

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения»
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования»
5. Модуль «Работа с родителями»

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, викторина, праздник, тематический вечер, концерт, конкурс, соревнование, поход, экскурсия.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

Обучающиеся:

- сформируют уверенность в своих силах,
- разовьют коммуникативные навыки,

- обучаться организационной деятельности, самоорганизации,
- сформируют активную гражданскую позицию,
- сформируют представление о базовых ценностях российского общества,
- сформируют ответственность за себя и других,
- разовьют общую культуру,
- сформируют умение объективно оценивать себя и окружающих,
- разовьют мотивацию к саморазвитию, познанию и творчеству
- приобретут навыки трудолюбия и коллективизма

2. УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№	Названия тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практик а	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	6	4	10	Опрос. Тестирование.
2	Характеристика современного состояния бокса.	4	2	6	Опрос.
3	Гигиена и режим дня при занятиях спортом. Влияние занятий боксом на организм спортсмена.	4	2	6	Опрос.
4	Термины бокса, техническая оснащённость.	4	2	6	Опрос.
5	Общая физическая подготовка.	10	36	46	Сдача нормативов.
6	Специальная физическая подготовка.	10	42	52	Сдача нормативов
7	Технико-тактическая подготовка.	10	42	52	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
8	Основные положения правил соревнований по боксу.	4	10	14	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
9	Зачётные мероприятия.	0	24	24	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
ИТОГО		52	0	0	

2. УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№	Названия тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практик а	всего	

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	6	4	10	Опрос. Тестирование.
2	Характеристика современного состояния бокса.	4	2	6	Опрос.
3	Медицинский контроль и восстановительные мероприятия.	4	2	6	Опрос.
4	Психологическая подготовка.	6	4	10	Опрос. Тестирование.
5	Общая физическая подготовка.	8	36	44	Сдача нормативов.
6	Специальная физическая подготовка.	8	42	50	Сдача нормативов
7	Технико-тактическая подготовка.	8	42	50	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
8	Инструкторская и судейская практика.	4	12	16	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
9	Зачётные мероприятия.	0	24	24	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
ИТОГО		0	0	0	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.

Теория:

Задачи на учебный год. Программа Охраны труда учащихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж. Инструктаж по правилам поведения на занятиях, при проезде общественным транспортом к месту проведения занятий, соревнований. Требования к одежде и обуви боксёра. Безопасность дорожного движения. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Практика:

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

2. Характеристика современного состояния бокса.

Теория:

Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире. Изменение правил и поведения в современном боксе. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды.

Соревнования различных уровней и рангов. Профессиональный и любительский бокс. Федерация бокса в России. Чемпионы мира в боксе.

Практика:

Просмотр российских и зарубежных художественных и документальных фильмов, сериалов про бокс и боксеров для детей и взрослых. Беседа, обсуждение.

3. Гигиена и режим дня при занятиях спортом. Влияние занятий боксом на организм спортсмена.

Теория:

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Работоспособность

мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Режим дня. Режим питания. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Средства и методы восстановления работоспособности боксёров. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки. Характеристика нагрузки в боксе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи.

Практика:

Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

4. Термины бокса, техническая оснащённость.

Теория:

Зал бокса, боксерский ринг. Вспомогательное оборудование и инвентарь. Виды боксерского инвентаря. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда боксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Основные термины бокса. Современная классификация и систематика приемов и действий боксера. Различные дополнительные техники бокса, их вариации и тактические приёмы.

Практика:

Уход за оборудованием и инвентарем. Практическая отработка приемов и действий боксера.

5. Общая физическая подготовка.

Теория:

Роль физических качеств в подготовке боксера. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических, затрат в процессе занятий боксом. Индивидуальный план тренировки.

Практика:

Упражнения для комплексного развития физических качеств обучающегося: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости: строевые упражнения; ходьба, бег; прыжки; подскоки; акробатические упражнения; оздоровительные, коррекционные, подготовительные упражнения;

общеразвивающие упражнения с предметом и без; упражнения с отягощением; упражнения с набивными мячами; упражнения в равновесии; упражнения для развития ловкости, подвижные и спортивные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. Подбор упражнений для самостоятельных занятий боксом.

Практика:

Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунктбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на выносливость, быстроту движений, сохранение равновесия упражнения на расслабление.

7. Техничко-тактическая подготовка

Теория:

Взаимосвязь техники и тактики. Психологическая подготовка. Установка на предстоящий бой.

Характеристика техники соперника. Тактический план боя. Восстановительные средства и мероприятия.

Практика:

Боевые стойки и передвижения. Удары левой и правой рукой в голову и защита от них, удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них. Запрещенные действия и удары. Применение изученного материала в условных боях. Участие в соревнованиях.

8. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория:

Правила и организация соревнований по боксу. Официальные правила судейства в боксе.

Практика:

Знакомство с правилами соревнований. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

9. Зачетные мероприятия.

Практика:

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, теоретических знаний. Сдача нормативов, участие в соревнованиях.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.

Теория:

Задачи на учебный год. Программа Охраны труда учащихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж. Инструктаж по правилам поведения на занятиях, при проезде

общественным транспортом к месту проведения занятий, соревнований. Требования к одежде и обуви боксёра. Безопасность дорожного движения. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Практика:

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

2. Характеристика современного состояния бокса.

Теория:

Характеристика современного состояния бокса. Характеристика и роль основных функций главных боксерских организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление боксом. Допинг - запрещенные фармакологические препараты. Уголовная. Административная и дисциплинированная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Практика:

Просмотр российских и зарубежных художественных и документальных фильмов, сериалов про бокс и боксеров для детей и взрослых. Беседа, обсуждение.

3. Медицинский контроль и восстановительные мероприятия.

Теория:

Виды восстановительных мероприятий. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке. Первая помощь при ушибах, рассечениях, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке.

Практика:

Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью. Ведение дневника самоконтроля. Тестирование и выполнение практических заданий по вопросам оказания первой помощи.

4. Психологическая подготовка.

Теория:

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - боксера. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни. Психологические особенности подготовки спортсмена, обусловленные спецификой бокса. Наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях. Как преодолеть страх в бою? Специальную психологическую подготовку боксеров: психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки; психологическая подготовка к бою; психологическое воздействие во время боя; психологическое воздействие на протяжении всего турнира; психологическое воздействие после окончания соревнований.

Практика:

Упражнения на преодоление дополнительных трудностей или помех в тренировках (дополнительные раунды боя, неудобный противник и др.) Моделирование боя. Определение главной цели выступления спортсмена в предстоящих соревнованиях; формирование общественно значимых мотивов выступления в конкретном состязании в соответствии с поставленными задачами; подготовка к преодолению различных трудностей; обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний. Просмотр тематических видеоматериалов.

5. Общая физическая подготовка.

Теория:

Подбор, содержание и дозировка упражнений в зависимости от задач занятия. Упражнения на развитие физических качеств боксера. Тесты по общей физической подготовке.

Практика:

Упражнения для комплексного развития физических качеств: строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов, исполняемые как на месте, так и при ходьбе (упражнения на силу, гибкость, расслабление), общеразвивающие упражнения с предметом (набивной мяч, булавы, гантели, скакалка, канат и др.). Элементы гимнастики и акробатики. Спортивные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Подбор упражнений для развития специальных физических качеств боксера.

Практика:

Подготовительные упражнения, построенные на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защите); упражнения с боксерскими снарядами: удары по мешку, груше, настенной подушке и другим специальным, боксерским снарядам; упражнения на ринге: бой с тенью как упражнение, развивающее необходимую в бою ловкость; условный бой с партнером, ограничиваемый изучением отдельных элементов техники; вольный бой как боевая практика боксера. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на расслабление.

7. Техничко-тактическая подготовка

Теория:

Технические и тактические навыки. Упражнения на совершенствование индивидуальных особенностей техники у каждого занимающегося. Моральная и психологическая подготовка. Тактика ведения боя.

Практика:

Упражнения на совершенствование боевых стоек, передвижений, ударов: сила и точность ударов, подвижность и маневренность перемещения в разных направлениях.

Упражнения на совершенствование защитных действий, обманных действий во время атак.

Применение изученного материала в условных боях.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория:

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей.

Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Практика:

Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство учебно-тренировочных боев. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

9. Зачетные мероприятия.

Практика:

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, теоретических знаний. Сдача нормативов, участие в соревнованиях.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Темы раздела	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение
	теоретические	практические	
Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	Объяснительно-иллюстративный ; Проблемное изложение Репродуктивный . Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Зачётные мероприятия;	Интернет-журнал о детском здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей Тесты по ПДД для школьников с ответами. https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/testyi-po-pdd-dlya-shkolnikov-s-otvetami.html Мультурок. Правила дорожного движения. https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-dorozhnogo-dvizheniya-dlia-shkolnikov.html Программа охраны труда обучающихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж.
Характеристика современного состояния бокса.	Объяснительно-иллюстративный ; Наглядный; Репродуктивный . Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Соревнования	Федерация бокса России, официальный сайт http://rusboxing.ru/about/history/ Энциклопедия «Кругосвет. Бокс» https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOKS.html Sport-wiki.org Виды спорта Бокс http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/ ВикиЧтение. Современный бокс. Атилов Аман https://sport.wikireading.ru/2175 ВИДЕО История бокса

			https://youtu.be/ZL7dYUK9gpk Флойд Мейвезер - Историческая Личность в Боксе https://yandex.ru/video/preview/6502147802416740676 "Флойд Майвезер - легенда бокса" Топ нокаутов от знаменитого боксёра https://yandex.ru/video/preview/9948667287138161185 Лучшие боксерские нокауты Майка Тайсона https://yandex.ru/video/preview/13148671202782726456 Мухаммед Али. Величайший чемпион всех времен https://yandex.ru/video/preview/13168372622303921529 Топ-10 величайших боксеров всех времен https://yandex.ru/video/preview/1039726876402843410 Лучшие Боксеры всех времен https://yandex.ru/video/preview/397335981750389113
Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Объяснительно-иллюстративный ; Наглядный; Словесный Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Опрос	Личная ГИГИЕНА спортсмена. Основы гигиены спортсмена https://pohudeymax.ru/novosti/lichnaya-gigiena-sportsmena-osnovy-gigieny-sportsmena Гигиена физической культуры и спорта : учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский, 2010. - 192 с. http://vmede.org/sait/?page=2&id=Gigiena_fiz_bikov_2010&menu=Gigiena_fiz_bikov_2010 Романенко М.И., "БОКС", Киев, изд. объединение "Вища школа", 1978 г., 296 с. https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/
Медицинский контроль и восстановительные мероприятия.	Объяснительно-иллюстративный ; Наглядный; Словесный Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Опрос	Средства восстановления (реабилитации) в боксе http://www.cnopm.ru/boxing/medical/1979/january/rehabilitation_in_boxing Врачебный контроль и основы лечебной физкультуры. Учебное пособие. ФИЗКУЛЬТУРЫ: учебное пособие / сост. Д.А. Алымкулов, Г.М. Саралинова, О.А. Калюжная, Р.Д.

			Алымкулов .Бишкек:КРСУ, 2012-96с. Врачебный контроль в тренировке боксёра https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/039.htm
Термины бокса. Техническая оснащённость.	Объяснительно-иллюстративный ; Наглядный; Словесный Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Опрос	Основные боксерские термины https://extrimpower.ru/terminologiya Терминология в боксе. Школа бокса «Торпедо» https://torpedoboxing.ru/terminologiya-v-bokse/ Какой спортивный инвентарь используется в боксе? http://www.mesport.ru/index.php/sportivnyy-spravochnik/156-kakoy-sportivny-inventar-ispolzyetsya-v-bokse Оборудование и инвентарь в боксе https://kemuk.ru/бокс/оборудование-и-инвентарь-в-боксе/
Психологическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный ; Наглядный; Словесный Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Опрос	Психологическая подготовка в современном боксе http://www.libma.ru/sport/sovremennyyi_boks/p8.php ВИДЕО Бокс Психологическая подготовка боксера https://yandex.ru/video/preview/16179115425635941982 Психология боя, Конфликтология в боксе. https://yandex.ru/video/preview/2666213186746298370
Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный ; Наглядный; Репродуктивный Лекция, беседа,	Репродуктивный Частично-поисковый. Сдача контрольных нормативов. Соревнования	Мультиурок. Сборник общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений. https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html Комплекс общеразвивающих упражнений по физкультуре с видео.© СиЗОЖ https://sizozh.ru/kompleks-obshcherazvivayushchikh-uprazhneniy-po-fizkulture ВикиЧтение Бокс. Секреты профессионала Ковтик Александр Николаевич https://sport.wikireading.ru/9336 Упражнения боксера. Общая характеристика упражнений

		боксера. Градополов К.В. https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/019.htm Методические рекомендации Физическая подготовка боксера. Анастасия Иванова https://pandia.ru/text/80/149/3986.php ВИДЕО Бокс: с чего начать? Постановка удара на груше https://yandex.ru/video/preview/14202758675428737137 Руки будут летать! Учимся бить длинные комбинации ударов на боксерском мешке https://yandex.ru/video/preview/5934391155591759047 Тренировка по боксу для детей. Отработка ударов по лапам https://yandex.ru/video/preview/14541006521994902428 БОКС. Интенсивная тренировка для детей https://yandex.ru/video/preview/13378270907506768409 Тренировка по боксу / Техника советской школы бокса Марка Мельцера https://yandex.ru/video/preview/11466092835407335912 Специальная Физическая Подготовка Боксеров https://youtu.be/tnZvw1yFV2E Круговая тренировка боксера в СССР (ОФП). 1981год. https://youtu.be/E8wSe8E38P8 Специальная физическая подготовка боксера https://youtu.be/Rh0Vd99FdGE День боксера – зарядка, питание, работа и тренировка по боксу https://youtu.be/_oYOrXlRmy4 ТОП 5 Упражнений для боксера https://youtu.be/6xgnB8BDfy8 Силовая подготовка в боксе https://youtu.be/b0CQ-FVuD48 Специальная физическая подготовка боксёра. https://youtu.be/51Hl9Gw4iQI Бокс - план тренировок. Неделя №1. ОФП и техника бокса https://youtu.be/0Z4Wcs_leQc
--	--	--

			Бокс - план тренировок. Неделя №2. ОФП и СФП боксера часть 1 https://youtu.be/TQDsufjb6bU Основы бокса. ОФП и СФП для боксера https://youtu.be/6um3alfbjes Физподготовка боксера от Николая Талалакина — силовой и функциональный тренинг в боксе https://youtu.be/UIUGX_sQC0I
Технико-тактическая подготовка	Объяснительно-иллюстративный ; Наглядный; Репродуктивный . Лекция, беседа,	Репродуктивный Частично-поисковый. Зачётные мероприятия; Соревнования	Методика совершенствования технической и тактической подготовки боксеров. Автор: Павел Александрович Артемов https://kopilka.edu-eao.ru/metodika-sovershenstvovaniya-tehnicheskoy-i-takticheskoy-podgotovki-bokserov/ Методическая разработка: Особенности технико-тактической подготовки юных боксеров. Занкевич Владимир Николаевич https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/26/metodicheskaya-razrabotka-osobennosti-tehniko ВИДЕО Технико-тактическая подготовка в боксе - бой с тенью https://yandex.ru/video/preview/3822762998954996463 Тренировки по боксу Технико-Тактическая Подготовка Удары НА Встречу. https://yandex.ru/video/preview/3031717017589433169 Технико-тактическая подготовка https://yandex.ru/video/preview/11846740002106430165 Подготовка боксера - Стиливые особенности кубинской школы https://yandex.ru/video/preview/17902420902821511317 Этот удар пропускают все / Это и есть советская школа бокса https://yandex.ru/video/preview/6239090631285143686

			Как бить левшу / Школа бокса Марка Мельцера https://yandex.ru/video/preview/2374690417938871858 Все элементы бокса, необходимые в бою / Разбор боевой ситуации https://yandex.ru/video/preview/162250777667681426
Основные положения правил соревнований по боксу. Инструкторская и судейская практика.	Объяснительно-иллюстративный ; Лекция, беседа, тренировка	Репродуктивный Частично-поисковый. Соревнования	Правила вида спорта «Бокс». http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf Правила вида спорта "Бокс" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. N 1018) https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/ Правила соревнований по боксу: от истоков до современности https://4boxing.ru/pravila-sorevnovanij-po-boksu-ot-istokov-do-sovremennosti/ Правила бокса 2022 год https://legalbet.ru/prosport/pravila-boksa/ Правила бокса для профессионалов и любителей. https://sport-igrok.ru/blog/boks/pravila-boksa.html
Зачётные мероприятия.	Проблемное изложение	Репродуктивный Частично-поисковый. Сдача контрольных нормативов. Соревнования	Федерация бокса России. Календарь соревнований по боксу. http://rusboxing.ru/calendar/plans/ Календарь соревнований по боксу в 2022, Россия https://e-champs.com/calendar/boxing/russia/all-regions/all/2022/all

6. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

-освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

-ринг боксерский, боксерские груши, боксерские перчатки, гонг, секундомер, маты гимнастические, мешки боксерские, платформа для подвески боксерских груш, лапы боксерские;

-спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг;

-спортивная форма.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием. Надежной основой успеха боксера является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.
- Основные средства:
 - подвижные игры и игровые упражнения;
 - общеразвивающие упражнения;
 - элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
 - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
 - метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
 - скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
 - гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
 - введение в школу техники бокса;
 - комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр;

применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв

между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день –испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает:

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно–гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований,
- одеждой, обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и

отдыха.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники бокса, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

При обучении детей основам бокса применяются современные и традиционные педагогические технологии:

Игровые технологии (Б. Н. Никитин, Л. А. Венгер, А. П. Усова, В. Н. Аванесова)

Игровые технологии способствуют развитию познавательной активности воспитанников; повышению интереса к тренировкам, созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса; расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению спортивных показателей.

Здоровьесберегающие технологии. (М. Ю. Громов. Н. К. Смирнов)

Применение здоровьесберегающих технологий формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие. Здоровьесберегающие технологии способствуют снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствуют снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения. (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн; Л.В. Занков).

Применение данной технологии позволяет построение учебно-тренировочного процесса, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведён на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

Личностно-ориентированные технологии. (И. С. Якиманская, Т. И. Кулыпина, Е. В. Бондаревская, В. П. Сериков)

Это целенаправленное формирование личности ребёнка посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии дает возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой. Благодаря данной технологии можно систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Педагогические и образовательные технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел.

Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

3. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для ПДО:

1. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера - М.: ЁЁ Медиа, 2021. - 310 с.
2. Качурин А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие - М.: МИИТ, 2022. - 276 с.
3. Киселев В. А. Физическая подготовка боксера. - М.: Дивизион, 2021. - 160 с.
4. Лысенко А. С. Бокс. Совершенствование техники - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2017. - 152 с.
5. Москаленко Р. В. Бокс- М.: Эксмо, 2020. - 796 с.
6. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров - М.: Олимпийская литература, 2022 - 186 с.
7. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования - М.: Инсан, 2020. - 400 с.
8. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера - М.: ЁЁ Медиа, 2018. –
Полезная литература по боксу [https://dussh- 5.ru/sport/boks/literatura?
ysclid=li2xf5hlxd809309174](https://dussh-5.ru/sport/boks/literatura?ysclid=li2xf5hlxd809309174)
Все книги по боксу
<https://srrb.ru/category/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/boks>

Для детей и родителей

1. Али Рахман Мой брат Мохаммед Али-М.: АСТ, 2021-480 с.
 2. Голявкин В.В. Собрание сочинений. Арфа и бокс. Рассказы- М.: РОСМЭН, 2020-345 с.
 3. Гулевич Р. Чемпион сказал-М.: Кетлеров, 2020-184 с.
 4. Лондон Джек Лютый зверь. Сборник рассказов-М.: Московский рабочий, 1985- 416 с.
 5. Нлин А. Герой своего времени. Книга о Викторе Агееве- М: Гуманитарная академия/ИП Князев, 2021-290 с.
 6. Роббинс Гарольд Камень для Денни Фишера- М.: АСТ, 1992-320 с.
 7. Штейнбах В. Л. Последний раунд. Документальные рассказы-М: Физкультура и спорт, 1991- 2-е изд.-288 с.
- Погадаев В.М. Два серых пятнышка на белом-М.: ЛитРес, 2019-13 с
<https://www.litres.ru/book/vladislav-mihaylovich-pogadaev/dva-seryh-pyatnyshka-na-belom-48774459/>

9. ПРИЛОЖЕНИЕ.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.3 5	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.0 0	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.4 0	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольно - переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.4 5	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.1 0	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.4 5	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	125	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	115	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

Контрольно-переводные нормативы по СФП

БОКС (мальчики, юноши)

Виды тестов	бал л	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд

Контрольно-переводные нормативы по СФП БОКС (девочки, девушки)

Виды тестов	бал л	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	25	30	35	40	50	55
	4	20	25	30	35	40	45
	3	15	20	25	30	35	40
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	100	150	170	200	220	240
	4	90	140	160	190	210	230
	3	80	130	150	180	200	220
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	70	80	90	95	100	120
	4	60	65	70	75	80	90
	3	55	60	65	70	75	80

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Бокс» (теория)

Критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Бокс» проводится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, проектной, творческой работы. Например, «Правила организации и проведения официальных соревнований по боксу»

Критерии оценивания обучающихся в области знаний по физической культуре

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов педагога/тренера-преподавателя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Неудовлет- ворительно/ 2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
---	--

Примерный индивидуальный план совершенствования физических качеств и формирования технических и тактических навыков боксера

Задачи	Средства
Развитие общей и специальной боксерской выносливости	Выполнять длительно и в быстром темпе упражнения на снарядах, увеличивая их продолжительность (до 4 - 5 мин) количество (до пяти-семи). Увеличение количества ударов в условном бою, быстроты их нанесения. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, упражняться в нанесении ударов по мешку и груше. В систематических занятиях широко использовать общеразвивающие упражнения, бег на средние дистанции, использовать игровые виды спорта баскетбол, волейбол и т.д.
Развитие быстроты действий	Изучение и совершенствование боевых приемов в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добиваясь максимальной быстроты. Увеличить количество «взрывных» действий в условном бою. В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий.
Развитие силы и точности удара	Быстро атаковать в упражнениях на снарядах. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинах и по груше, следить за правильным положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения
Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и парах. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на резинах, способствующий развитию

	уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах.
Развитие подвижности и маневренности перемещения в разных направлениях	Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к стене; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника, уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции.
Развитие легкости в ведении боя	Особое внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов.
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками.
Совершенствование выполнять обманные действия во время атак	Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, Упражнения в бою с тенью перед зеркалом.
Устранение излишнюю напряженность мышц в процессе боя	При упражнениях с лапами под тщательным контролем тренера научиться мгновенно расслаблять мышцы после нанесения удара. При упражнениях в вольном бою и с боксерскими снарядами рационально соразмерять свои усилия
Совершенствование активных действий в раунде	Стремиться в вольных боях действовать активно. Повысить общий темп боя с партнерами. Избегать пауз в бою, сочетать защиты с встречными и ответными ударами. Постоянно сохранять инициативу в бою. Подготавливать атаки финтами. Пользоваться контратаками для перехватывания инициативы боя у партнера
Развитие силу плечевого пояса и брюшного пресса	Практиковать на занятиях упражнения с гантелями, на гимнастических снарядах, в метании легкоатлетических снарядов, в борьбе с партнером, гимнастические упражнения без предметов

Нормативы по тактической подготовке обучающихся

№ п\п		Весовые категории и оценка в баллах		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1.	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5 - выполнение без ошибок; 4 – с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом); 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1 – не выполнения данного технического действия.		
2.	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например небольшой замах при ударе); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом) 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.		
3.	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание»	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, руки опущены); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой); 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.		
4.	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом)		

		2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.
5.	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом) 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.

**Контрольные упражнения для определения уровня физической
подготовленности и умений учащихся в период проведения
промежуточной и итоговой аттестации учащихся. (устный или письменный опрос).**

1.Теоретические вопросы:

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы.

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе?

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Ответы.

Ответ 1: Нет.

Ответ 2: Шаг назад.

Ответ 3: Нет.

Ответ 5: Нет.

Ответ 6: Джеймс Браун.

19

Ответ 7: Из 3 раундов.

Ответ 8: 3 минуты.

Ответ 9: Да.

Ответ 10: Да.

Ответ 11: Гавана, Куба.

Ответ 12: Удар гонга.

Ответ 13: Секундант.

Ответ 14: Нокаут.

Ответ 15: Ринг.

Ответ 16: Стоп.

Ответ 17: Унция.

Ответ 18: 3 минуты.

Ответ 19: По весу.

Ответ 20: Капа.

Ответ 21: Апперкот

Техника безопасности. Устный или письменный опрос.

1. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

А) всегда

Б) в редких случаях

В) иногда

2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

А) с разрешения руководителя

Б) произвольно

В) с окончанием интереса

3. На занятиях спортивными играми

- А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
- Б) разрешается ношение украшений только девушкам
- В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

4. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть

- А) открытыми
- Б) заставлены матами или огорожены
- В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

5. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

- А) зарядка
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями
- В) туристические прогулки

6. Внешние признаки значительного утомления

- А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд. в мин.
- Б) значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд. в мин.
- В) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд. в мин.

7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать

- А) с разминки
- Б) со сложных упражнений
- В) с лёгких упражнений

8. Главная причина травматизма

- А) не внимательность
- Б) нарушение дисциплины
- В) нарушение формы одежды

Безопасность на дорогах.

Вопрос 1. При отсутствии тротуаров как пешеходы передвигаются по обочине проезжей части?

Варианты ответов:

- А) по ходу движения автотранспорта
- Б) навстречу движения автотранспорта
- В) по бордюру
- Г) как угодно

Вопрос 2. Какой дорожный знак, установленный у дороги возле школы, позволяет безопасно пересекать проезжую часть?

Варианты ответов:

- А) знак «Осторожно, дети»
- Б) знак «Пешеходный переход»
- В) знак «Движение прямо»

Г) знак «Проезд запрещен»

Вопрос 3. Дорожный знак «Пешеходный переход» относится к группе:

Варианты ответов:

А) предупреждающих

Б) запрещающих

В) информационно-указательных

Г) знаков приоритета

Вопрос 4. Пешеходные переходы бывают:

Варианты ответов:

А) наземными

Б) подземными

В) надземные

Г) ответы А и Б верны

Г) ответы Б и В верны

Д) все ответы верны

Е) нет верных ответов

Вопрос 5. Пешеход собирается переходить улицу. Сколько раз ему нужно посмотреть вправо и влево, чтобы перейти на другую сторону проезжей части?

Варианты ответов:

А) достаточно одного раза

Б) достаточно двух раз

В) сколько требуется, чтобы убедиться – опасности нет

Г) можно вообще не смотреть, если переходить улицу по пешеходному переходу

Вопрос 6. Что делать пешеходу, который не успел перейти дорогу на зеленый свет светофора

Варианты ответов:

А) нужно продолжить движение, пока он не перейдет улицу

Б) нужно вернуться назад

В) остановиться на островке безопасности и подождать нужного сигнала

Г) как можно быстрее перебежать дорогу

Вопрос 7. Пассажир – это:

Варианты ответов:

А) человек, который ходит пешком

Б) человек, который управляет транспортным средством

В) человек, который находится в транспортном средстве кроме водителя

Г) все ответы не верны

Вопрос 8. Общественный транспорт – это:

Варианты ответов:

А) троллейбус, автомобиль, грузовик

Б) автобус, троллейбус, трамвай

В) трамвай, поезд, электричка

Г) самолет, пароход, паровоз