

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 9 от «27» июня 2023г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 365 от «27» июня 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Звёздный Олимп»

направление Бокс

Уровень: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 8968

Составитель:

Ковалевич Дмитрий Николаевич
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного образования
ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Звёздный Олимп» направление Бокс» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.

Данная программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, творческих конкурсов, спортивных соревнований.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Предлагаемая программа направлена на развитие специальных физических способностей, необходимых в соревновательной деятельности; формирование необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по боксу, а также на выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте. Именно на углубленном этапе совершенствуется технико-тактический арсенал и приобретается соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов. На данный этап зачисляются учащиеся, выполнившие контрольные нормативы.

Программа позволяет учащимся, согласно календарному учебному графику, планомерно и постепенно изучать бокс, приобрести и закрепить навыки и умения, необходимые для достижения спортивных успехов, участвуя в соревнованиях и турнирах по боксу на всех уровнях.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от

31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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»;

7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий по боксу: ***технологию дифференцированного и индивидуального обучения***, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения носит ***личностно-ориентированный*** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому современному учащемуся очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой, привычка здорового образа жизни. Применяемые методы и средства воздействия на привитие учащимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в учебно-тренировочном процессе дает положительный результат. Программой предусмотрены занятия по группам, в том числе с применением методологии (практики) наставничества (по типу «ученик-ученик»).

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в

данном возрасте юноши наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально-этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Программа направлена на развитие и самосовершенствование таких качеств личности учащегося, которые помогают выжить в экстремальных условиях. Программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремленность. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основным показателем работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Отличительные особенности программы от существующих программ является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Программа адресована детям **10-17 лет**, как мальчикам, так и девочкам, у которых здоровье соответствует физической нагрузке (требуется допуск врача к занятиям). Учащиеся, поступающие на базовый уровень программы в объединение, сдают спортивные нормативы, а также проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам учащиеся могут быть зачислены на углубленный уровень.

Учащиеся, мотивированные на серьезные результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях по совершенствованию общей физической подготовки, могут параллельно проходить обучение по программе «Первые шаги к Олимпу. Направление ОФП» 72 часа. Необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий физической культурой в течение недели (САНПиН).

Уровень программы, объем и сроки реализации : Программа базового уровня рассчитана на 1 год обучения общим объемом -144 часа

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Режим занятий соответствует требованиям СанПиНа, т.е. 2 раза в

неделю по 2 академических часа 15-минутным перерывом.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по классам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретной программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия в объединении проводятся по группам.

Численный состав группы: от 10 до 15 учащихся

Учебные занятия в клубе носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- тренировочного занятия,
- соревнования,
- зачета,
- сдачи нормативов по ОФП,
- устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

Формы работы с учащимися:

- индивидуальная;
- групповая;
- спарринг.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном

процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение 2)

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии учащихся посредством занятий боксом.

Основные задачи:

Обучающие:

- изучение базовой программы бокса;
- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по боксу в соответствующей весовой и возрастной группе;
- расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений;
- переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Развивающие:

- дальнейшее развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- отбор перспективных спортсменов для участия в соревнованиях.

Воспитательные:

- формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- приобщение к здоровому образу жизни, развитие стремления учащихся к активному и содержательному проведению свободного времени;
- воспитание специальных физических качеств.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;

уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Текущий контроль / собеседование
1.1	Требования, предъявляемые к учащимся. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по боксу.		2		Текущий контроль
2.	Теоретическая подготовка	4	4		Текущий контроль/ собеседование
2.1	Понятие о дисциплине		2		Текущий контроль
2.2	Общая характеристика спортивной тренировки		2		Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Текущий контроль / зачет
3.1	Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств			16	Текущий контроль
3.2	Акробатическая подготовка и страховка			20	Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка	38	-	38	Текущий контроль/ зачет
4.1	Бокс в стойке. Защитные приемы. Специальные силовые упражнения			18	Текущий контроль
4.2	Бокс в стойке. Специальные силовые упражнения			20	Текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка	44	-	44	Текущий контроль / зачет
5.1	Прямые удары в стойке(джеб, крос)			8	Текущий контроль
5.2	Боковые удары в стойке(хук)			8	Текущий контроль
5.3	Защита в стойке от прямых ударов противника			8	Текущий контроль
5.4	Защита и уход в сторону от прямой атаки противника(сай степ)			8	Текущий контроль
5.5	Ударная техника рук			6	Текущий контроль
5.6	Техника ног в движении			6	Текущий контроль
6.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Текущий контроль/ зачет
7.	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Текущий контроль/ зачет
8.	Участие в соревнованиях	6	-	6	Текущий контроль/ Результаты соревнований
9.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	Текущий контроль/ зачет

10.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль / отчетное мероприятие
Итого:		144	6	138	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности

Теория:

Требования, предъявляемые к учащимся

2. Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория:

меры безопасности и правила поведения на занятиях по боксу.

Понятие о дисциплине

Общая характеристика спортивной тренировки

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

3. Общая физическая подготовка (36 часов)

Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств

Практика:

В состав общей физической подготовки входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, а также упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов). Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, а также упражнения: в упоре лежа – одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сидя с фиксированными ногами, руки за голову, отклонив туловище назад – повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях (в пологие подъемы, по песку и др.) и в облегченных условиях (под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности) и др.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для

поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа. Упражнения для развития гибкости.

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- введение в школу техники бокса; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах). Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный

Практика: Акробатическая подготовка и страховка

4. Специальная физическая подготовка (38 часов)

Практика:

Бокс в стойке. Специальные упражнения Основные средства:

- специальные и специально-вспомогательные упражнения;
- упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью.
- имитация боевых действий.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

5. Техничко-тактическая подготовка (44 часа)

Практика:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу шагами (обычный и приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

На этапе начальной подготовки изучаются индивидуальные технико-тактические действия:

- в зависимости от стиля видения боя;
- в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки;
- в зависимости от индивидуального стиля и стойки соперника.

Учащиеся обучаются необходимым уровням автоматизированного реагирования на действия соперника, различным алгоритмам технико-тактических действий:

- видам базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая).
- разделам тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое тактическое);
- маскировке (угроза, вызов);
- маневрированию (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Освоение основ технических и тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

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

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с

последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

Прямые удары в стойке *(Практика)*

Боковые удары в стойке *(Практика)*

Защита в стойке от прямых ударов *(Практика)*

Защита и уход в сторону от прямой атаки противника *(Практика)*

Ударная техника рук *(Практика)*

Техника ног в стойке *(Практика)*

6. Восстановительные мероприятия (4 часа)

Игровые упражнения на развитие двигательных и психических качеств учащихся в соответствии с их возрастными возможностями. *(Практика)*

7. Контрольно-переводные испытания (4 часа)

Типовые рисунки боя с различными противниками. Тактика ведения спортивного поединка. Психологическая подготовка. *(Практика)*

8. Участие в соревнованиях (6 часов)

Значение соревнований на различных этапах подготовки. Техника ведения спортивного поединка. Стратегия соревнований. Участие в соревнованиях. Просмотр соревнований. Анализ результатов соревнований. Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации *(Практика)*

9. Инструкторская и судейская практика (4 часа)

Умения корректировать несущий поток событий во время боксерского поединка на ринге и давать оценку и результативность боксеров в ринге.

Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали

10. Итоговое занятие (2 часа)

Постоянные тренировочные поединки в боксе для эффективной и максимальной отточки навыков боксера. Подведение итогов

Планируемые результаты

К концу года будет сформирована устойчивая потребность учащихся в выборе спортивной специализации – бокс.

Учащиеся должны владеть приемами бокса, техникой основных ударов руками, защиты от атаки противника; выполнять нормативы по общей физической подготовке, а также иметь инструкторско-судейскую практику ведения соревнований.

Метапредметные результаты заключаются в формировании устойчивого

интереса к спорту и здоровому образу жизни, а также в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.)

Предметные:

- знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии боксом и успешно применяет на практике;
- знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе;
- владеет специальной терминологии;
- знает правила построения тренировочного процесса и может построить план тренировки;
- владеет кардио-упражнениями, специальными упражнениями;
- знает основы нагрузок в тренировочном процессе и умеет контролировать собственные нагрузки;
- может выполнить сложные упражнения на количество шагов;
- имеет знания о технике бокса и ее совершенствования;
- имеет знания о психологической подготовке боксера;
- умеет безопасно строить спарринги;
- имеет знания о безопасности боксера..

Личностные:

- имеет коммуникативные навыки;
- умеет выполнять в коллективе различные социальные роли;
- ориентирован на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- знает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение;
- уважительно относится к процессу тренировок и их результату (выступлению на ринге)

Метапредметные:

- умеет рационально организовать тренировочный процесс;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет конструктивно подходить к выполнению задания;
- умеет ставить цель и планировать процесс ее достижения;
- работает с дополнительной литературой, видеоматериалами;
- умеет подготовиться к соревнованиям и показательным боям;
- участвует в соревнованиях;
- имеет устойчивое внимание и наблюдательность; координацию, выносливость.

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентях, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной программы «Звёздный Олимп» направление Бокс» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (показательных выступлений, сдачи нормативов и др.).

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарно-учебный график

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36;

Каникулы – отсутствуют;

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной;

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

Календарный учебный график по программе «Звёздный Олимп» направление Бокс» базового уровня

Место проведения занятий: г.Сочи, ул. Дивноморская 13

Время проведения:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие	2		Проведение инструктажа о спортивном питании и отдыхе боксера Инструктаж по технике безопасности	лекция	опрос
2.		Теоретическая подготовка понятие о дисциплине	2		Теоретические сведения о боксе как о силовом спорте и дисциплине	лекция	Текущий контроль
3.		Теоретическая подготовка общая характеристика спортивной тренировки	2		Характеристики тренировочного спортивного процесса в подготовке боксера	Учебная тренировка	Текущий контроль
4.		Общая физическая подготовка		2	выполнение гимнастических упражнений, прокачка мышц шеи задним и передним мостом, перевороты, кувырки	Учебная тренировка	Текущий контроль
5.		Общие гимнастические упражнения		2	Приседания со штангой, выпрыгивания со штангой, упражнение «пистолет»	Учебная тренировка	Текущий контроль
6.		Общие гимнастические упражнения		2	Приседания со штангой, выпрыгивания со штангой, упражнение «пистолет»	Учебная тренировка	Текущий контроль

7.		Развитие гибкости и пластики		2	<u>Упражнения на растяжку</u> Махи ногами вперед, в сторону, назад. Махи в кольцо. Шпагаты в прыжках. Сидеть в шпагате по 1 мин., 3 мин.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
8.		Развитие пластичности и подвижности суставов		2	Мост самостоятельно стоя, как можно руки ближе к ногам, ранее изученные элементы – совершенствования. Упр. у станка; перекаты прогнувшись вперед; перекаты	Учебная тренировка	Текущий контроль
9.		Развитие ловкости		2	Упражнение на лазание, перелазание гимнастической скамейки. Лазание по канату. Прыжки на возвышенность, через скамейку. Упр. на гимнастическом бревне, на шведской стенке. Прыжки в длину с места, прыжки на скакалке	Учебная тренировка	Текущий контроль
10.		Общие гимнастические упражнения		2	прокачка мышц шеи задним и передним мостом, перевороты, кувырки.	Учебная тренировка	Текущий контроль
11.		Общая физическая подготовка		2	выполнения различных специальных упражнений. Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензия, пресс	Учебная тренировка	Сдача нормативов
12.		Общая физическая подготовка		2	Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензия, пресс	Учебная тренировка	Текущий контроль
13.		Комплекс упражнений для развития скорости		2	Разъяснение комплекса упражнений для развития скорости. Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом	Учебная тренировка	Сдача нормативов
14.		Комплекс упражнений для развития скорости		2	Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом для развития скорости. Упражнения с пробежками	Учебная тренировка	Текущий контроль

15.		Общие гимнастические упражнения		2	прокачка мышц шеи задним и передним мостом, перевороты, кувырки	Учебная тренировка	Текущий контроль
16.		Общая физическая подготовка. Развитие мышц рук		2	Жим лежа, упражнения на трицепс, бицепс, французский жим.	Учебная тренировка	Текущий контроль
17.		Общие упражнения для различных групп мышц		2	координация, специальная выносливость	Учебная тренировка	Текущий контроль
18.		Комплекс упражнений для развития скорости		2	Упражнения с пробежками	Учебная тренировка	Соревнование
19.		Силовые упражнения		2	Разъяснение техники выполнения статических и динамических упражнений	Учебная тренировка,	Текущий контроль Опрос
20.		Силовые упражнения		2	Выполнение статических и динамических упражнений	Учебная тренировка	Текущий контроль
21.		Развитие координации движений		2	Упражнения на развитие координации	Учебная тренировка	Текущий контроль
22.		Специальные упражнения для различных групп мышц		2	координация, специальная выносливость	Учебная тренировка	Текущий контроль
23.		Специальная физическая подготовка		2	Развитие мышц рук и ног.	Учебная тренировка	Текущий контроль
24.		Специальная физическая подготовка		2	Ведущие двигательные качества учащихся: быстрота, сила, гибкость.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
25.		Техника прямых ударов руками в боксе		2	Прямые удары руками	Учебная тренировка	Текущий контроль
26.		Техника боковых ударов в боксе		2	Боковые удары руками	Учебная тренировка	Текущий контроль
27.		Техника боковых ударов в боксе		2	Боковые удары руками	Учебная тренировка	Сдача нормативов
28.		Техника бой с тенью в боксе		2	Бой с тенью, отработка ударов перед зеркалом, работа на лапах	Учебная тренировка	Соревнования
29.		Техника работы на мешках в боксе		2	Работа на мешках, отработка ударов, работа на лапах	Учебная тренировка	Сдача нормативов
30.		Техника работы на лапах в боксе		2	Работа на мешках, отработка ударов, работа	Учебная тренировка	Контрольные

					на лапах	ка	нормативы
31.		Техника ударов апперкота в боксе		2	Показ техники выполнения ударов (джеб, кросс, хук, апперкот) техника ударов.	Учебная тренировка	Контрольные нормативы
32.		Техника прямых ударов в боксе		2	Работа на мешках, отработка прямых ударов	Учебная тренировка	Промежуточный/ Соревнование
33.		Техника работы на мешках в боксе		2	Работа на мешках, отработка боковых и нижних ударов	Учебная тренировка	Сдача нормативов
34.		Техника ударов на дистанции в боксе		2	Техника ударов на дистанции в стойке. Удары в корпус и в голову	Учебная тренировка	Текущий контроль
35.		Техника ударов на дистанции в боксе		2	Техника ударов на дистанции в стойке. Удары в корпус и в голову	Учебная тренировка	Текущий контроль
36.		Техника ударов в боксе		2	Показ техники выполнения ударов (джеб, кросс, хук, апперкот) техника ударов.	Учебная тренировка	Текущий контроль
37.		Техника различных ударов в боксе		2	Показ техники выполнения ударов (джеб, кросс, хук, апперкот) техника ударов.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
38.		Техника бой с тенью в боксе		2	Бой с тенью. Показ техники выполнения ударов (джеб, кросс, хук, апперкот) техника ударов.	Учебная тренировка	Опрос
39.		Техника стойки в боксе		2	Руки и стойка	Учебная тренировка	Текущий контроль
40.		Тренировочный спарринг с клубом Атлан Совместные		2	Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка	Учебная тренировка	Текущий контроль
41.		Психологическая подготовка		2	Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком	Учебная тренировка	Сдача нормативов
42.		Тренировочный спарринг с клубом Скат тай		2	Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка	Учебная тренировка	Текущий контроль
43.		Спарринг		2	Организация легкого поединка	Учебная тренировка	Сдача нормативов

44.		Тренировочный спарринг с клубом Центурион		2	Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка	Учебная тренировка	Сдача нормативов
45.		Тренировочный спарринг с клубом Центурион		2	Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка	Учебная тренировка	Текущий контроль
46.		Пробежка		2	Тренировка с пробежкой.	Учебная тренировка	Текущий контроль
47.		Психологическая подготовка		2	Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком	Учебная тренировка	Текущий контроль
48.		Тренировочный спарринг		2	Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка	Учебная тренировка	Сдача нормативов
49.		Спарринг		2	Организация легкого поединка	Учебная тренировка	Текущий контроль
50.		Закрепление техники бокса		2	Индивидуальный подход для отработки бокса	Учебная тренировка	Текущий контроль
51.		Закрепление техники бокса		2	Индивидуальный подход для отработки бокса	Учебная тренировка	Текущий контроль
52.		Психологическая подготовка		2	Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком	Учебная тренировка	Сдача нормативов
53.		Пробежка		2	Тренировка с пробежкой	Учебная тренировка	Текущий контроль
54.		Психологическая подготовка		2	Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком		Текущий контроль
55.		Тренировочный спарринг		2	Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка	Учебная тренировка	Текущий контроль
56.		Спарринг		2	Организация легкого поединка	Учебная тренировка	Текущий контроль
57.		Закрепление техники бокса		2	Индивидуальный подход для отработки бокса	Учебная тренировка	Текущий контроль
58.		Закрепление техники бокса		2	Индивидуальный подход для отработки бокса	Учебная тренировка	Текущий контроль
59.		Психологическая подготовка		2	Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед	Учебная тренировка	Текущий контроль

					поединком		
60.		Пробежка		2	Тренировка с пробежкой	Учебная тренировка	Текущий контроль
61.		Тренировочный спарринг с клубом Центурион		2	Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка	Учебная тренировка	Текущий контроль
62.		Закрепление техники		2	Индивидуальный подход для отработки бокса	Учебная тренировка	Текущий контроль
63.		Пробежка		2	Тренировка с пробежкой	Учебная тренировка	Текущий контроль
64.		Психологическая подготовка		2	Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком	Учебная тренировка	Текущий контроль
65.		Психологическая подготовка		2	Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком	Учебная тренировка	Текущий контроль
66.		Закрепление техники		2	Индивидуальный подход для отработки бокса	Учебная тренировка	Текущий контроль
67.		Психологическая подготовка		2	Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком	Учебная тренировка	Текущий контроль
68.		Закрепление техники		2	Индивидуальный подход для отработки бокса	Учебная тренировка	Текущий контроль
69.		Участие в соревнованиях		2	Спарринги	Учебная тренировка	Текущий контроль
70.		Участие в соревнованиях		2	Спарринги	Учебная тренировка	Текущий контроль
71.		Инструкторская и судейская практика		2	Умения корректировать несущий поток событий во время боксерского поединка на ринге и давать оценку и результативность боксеров в ринге. Построение образовательной вертикали	Учебная тренировка	Текущий контроль
72.		Итоговое занятие		2	тренировочные поединки в боксе для эффективной и максимальной отточки навыков	Практика зачет	Итоговый контроль

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для тренировок:

1. Спортивная база:

- спортивный зал для занятий размером не менее 10 x 25;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: боксерские мешки, груши, лапы, перчатки, шлемы, маты, татами.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

3. Средства гигиены.

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие по боксу или единоборствам звание кандидат в мастера спорта.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференциях, вебинаров и т.д. (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.).

Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимым отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценки индивидуальных достижений за определенный период.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в области спорта. Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- изменения в уровне его знаний, умений, навыков;
- развитие познавательной активности.

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как

сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и уровень качества детского продукта.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы аттестации:

- выступления на соревнованиях;
- текущий контроль по разделам программы:

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Промежуточный и итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в отчетных физкультурно-массовых мероприятиях	По итогам года (полугодия), учебного года

Оценочные материалы

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. (Приложение 1)

Методы контроля:

- наблюдение,
- анкетирование и тестирование,
- беседа;
- соревнования.

Методические материалы

Основным методом проведения занятий с детьми является *индивидуальный метод* обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы от 10 до 15 учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

На занятиях уместно использование *технологии проблемного обучения*, т.е. в тренировочных комплексах нужно давать лишь общие рекомендации по передвижению и технике ведения боя, ставить перед учащимися проблемную задачу и учить проявлять собственную творческую инициативу, т.к. бокс

исключает догматизм, влекущий за собой скованность и закрепощенность движений.

Целесообразно также применять *технология дифференцированного и индивидуального обучения*, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения должен носить *личностно-ориентированный* развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

В процессе обучения рекомендуется использовать *игру как метод обучения*, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике защиты. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия. Работу со снарядами следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

Удары по мишеням (лапам). Лапы применяются в тренировке для того, чтобы приучить учащихся концентрации внимания в определенной точке.

Спарринг – это возможность применить на практике умение и навыки, а также получить объективную оценку своего мастерства. Спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться “читать” маневры и тактику соперника, отточить в экстремальных условиях атакующие и защитные действия.

Теоретико-практические занятия (участие в просмотре соревнований,

учебно-тренировочных сборах) позволяют не только приобрести практические умения и навыки, но и научиться анализировать результаты участия в соревнованиях, проводить самоанализ.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время прохождения курса, при обучении приемам бокса, основным ударам, защите от противника и т.д., используется не только дидактический материал (таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных членов объединения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая боксу, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание не агрессивности бокса, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара;

дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий/консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Акопян А. О., Новиков А. А.. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки. \\Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т. 1. — М., 1996.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996.
3. Бурцев Г.А. Техника рукопашного боя. – М.: ВФСО «Динамо», 1990.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волостных В. Энциклопедия боевого самбо.– М.: «Олимп», 1993.
6. Волков В. Курс самозащиты – М.: Изд-во Отдела НКВД СССР, 1940 .
7. Гаманов М. Уроки рукопашного боя. Тверь, «София», 1998
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры,, Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
9. Пашинцев В. Г. Профессиональная подготовка бойцов «Рукопашного боя» Курс начальной подготовки.– М.: 2004.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.

11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003.
12. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: олимпийская литература, 2001.
13. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: ИГИУ, 2001.
14. Энциклопедия современного оружия и боевой техники. – М.: «Арсенал-ПРЕСС», 2002.

Литература для обучающихся:

1. Каткин Е. Самбо для начинающих. – М.: «Издательство Астрель», 2001.
2. Перепелица И. Оружие России. – М.: Изд-во «Полигон», 1999.
3. Шитов В. Бокс для начинающих. – М.: «Фанр-ПРЕСС», 2001 .

Информационные ресурсы:

1. <http://www.boxs.ru>
2. <http://www.ofrb.ru>
3. <http://www.sc.mil.ru>
4. <http://www.bars.ru>

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>)
2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)
6. «В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Врачебно-педагогическое наблюдение деятельности имеет различные функции с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовки обучающихся на всех уровнях обучения является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности в зависимости от уровня обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с КУГ.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500м. учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
3. Челночный бег 3 x 10м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.
5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 1

<i>Физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Нормативы 9 лет и старше</i>
<i>Быстрота</i>	Бег 30 метров	+
<i>Выносливость</i>	Бег 500 метров Бег 1000 метров	+
<i>Сила</i>	Сгибание о разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз
	Подтягивание	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 900)	Не менее 10 раз
<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	Не менее 150 см
<i>Гибкость</i>	Наклон вперед стоя на скамейке	Не менее 5 см

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группу начальной подготовки.

Тестирование, формула оценки результатов

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов декабрь и май по программе общей физической подготовки.

Комплекс контрольных нормативов определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№ п/п	Упражнения	Оценка	Возраст									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1.	Бег 30 метров (сек)	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2.	Прыжок в длину (см)	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4.	Подтягивание (кол-во раз)	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Педагог проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка.

Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий. Оценивая прирост по формуле и сопоставляя результаты ребёнка и нормативов по таблице, определяется рост физических качеств в процентах. Мониторинг физического развития ребёнка проводится в начале учебного года и в конце.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей, его положительная динамика – один из основных критериев эффективности программы.

Таблица 2

Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

Дата	Мероприятие	Достижения

Таблица 3

Фиксация контрольных нормативов по ОФП

Название упражнения	Эталонное значение	Дата фиксации									
		сент	окт	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	

Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной программе «Звездный Олимп» направление бокс ЦДО «Хоста»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию, боксу, к собственным нравственным позициям и этике поведения в творческом объединении;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе “Звездный Олимп” направление бокс:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- приобщение к здоровому образу жизни, развитие стремления учащихся к активному и содержательному проведению свободного времени;
- воспитание специальных физических качеств.

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спаррингах, в тренировочном процессе, взаимодействие с другими секциями по боксу для подготовки к соревнованиям и сдачи нормативов по боксу, и выступлений на площадках района и города.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в ЦДО «Хоста» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

**Перспективный план воспитательной работы
ТО «Звёздный Олимп» направление Бокс»
на 2023-2024 учебный год**

Таблица 4

№	Название мероприятия	Формы проведения	Месяц
1	Вежливость на каждый день.	Беседа, диспут	сентябрь
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	Беседа о режиме дня.	октябрь
3	«Государственная символика Российской Федерации»	Беседа, презентация	ноябрь
4	История и традиции празднования Нового года и Рождества в России	Проведение турнира	декабрь
5	«Вредные привычки и их последствия»	Обсуждение. Презентация	январь
6	мероприятие ко Дню Защитника Отечества	Игра «Вперед мальчишки»	февраль
7	Антидопинговые правила	Беседа, диспут	февраль
8	мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Участие в турнире «Мамам посвящается...»	март
9	Знакомство с достопримечательностями г. Сочи	Мультимедийная презентация-экскурсия по городу	апрель
10	Мероприятие, посвященное 78-летию Победы в ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Участие в праздничных мероприятиях	май

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре.

Педагог _____