



1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «Бокс»**

**1.1Пояснительная записка**

**Направленность программы**

Программа «Бокс» является дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, направлена на физическое развитие детей, их социальную адаптацию и предусматривает подготовку спортивного резерва.

Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

**Актуальность программы**

Актуальность программы «Бокс» определяется запросом со стороны детей и родителей, приоритетным направлением социально – образовательного заказа муниципалитета. Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

**Отличительные особенности программы, новизна**

Отличительная особенность данной программы «Бокс» заключается в том, что она предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, методов и средств, особый режим реализации.

Новизной программы является подготовка юных спортсменов, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профориентации. В процессе обучения осуществляется отбор одарённых детей к их дальнейшему поступлению в профильные образовательные учреждения.

**Целевая аудитория (адресат программы)**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-17 лет.

Условия набора требуют степень начальной специальной подготовки, мотивацию к данному виду спорта, физическое здоровье.

Допускается дополнительный набор обучающихся на основании представленных документов об уровне физической подготовки (квалификационные разряды), а также владение теоретическими и практическими навыками в боксе.

Группы второго, третьего года и последующих лет обучения формируются из контингента групп предыдущего года при условии успешного прохождения промежуточной аттестации.

Запись в объединение производится по заявлению родителей или законных представителей через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Новосибирской области»: <https://navigator.edu54.ru>

Участники тренировочных групп распределены примерно по возрастам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТ-1 | 12-13 лет | 1-й год обучения |
| УТ-2 | 13-14 лет | 2-й год обучения |
| УТ-3 | 14-15 лет | 3-й год обучения |
| УТ-4 | 15 – 16 лет | 4-й год обучения |
| УТ-5 | 16-17 лет | 5-й год обучения |

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели,**  **физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Рост** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |
| **Мышечная сила** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |
| **Быстрота** |  |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-силовые качества** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |
| **Сила** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |
| **Аэробные возможности** |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| **Анаэробные возможности** |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| **Гибкость** |  |  |  |  |  |  |
| **Координационные способности** | ***+*** |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |

**Объём и сроки реализации программы**

Объём программы – 3028 часов.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

**Форма обучения** – очная.

**Язык программы** – русский.

**Уровень программы** – углублённый.

**Особенности организации образовательного процесса**

Формой реализации образовательной программы является традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение пяти лет обучения в одной образовательной организации МБОУ Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

*Организационные формы* обучения – групповые занятия и спортивно – массовые мероприятия. Группы формируются из обучающихся примерно одного возраста. Состав группы постоянный. Количественный состав группы – 10 – 12 человек.

**Режим занятий**

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных особенностей допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2)**.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Периодич  ность занятий в неделю | Продолжитель  ность занятий  в неделю  в академичес  ких часах | Общее количество  часов, запла  нированных  на весь  период обуче  ния |
| Учебно-тренировочный этап | УТ-1 | 10 | 5 раз | 2 часа | 360 |
| УТ-2 | 12 | 4 раза | 3 часа | 552 |
| УТ-3 | 14 | 1 раз | 2 часа | 644 |
| 4 раза | 3 часа |
| УТ-4 | 16 | 2 раза | 2 часа | 736 |
| 4 раза | 3 часа |
| УТ-5 | 16 | 2 раза | 2 часа | 736 |
| 4 раза | 3 часа |

Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Перерыв между занятиями - 15 минут.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие спортивно одаренных обучающихся посредством занятия видом спорта «бокс».

**Задачи на первый учебный год:**

**Личностные:**

* развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
* развивать скорость принятия решений.

**Метапредметные:**

* способствовать умению проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
* развивать физические качества, характерные для занятия боксом посредством расширения функциональных возможностей организма.
* Приобщать обучающихся к соревновательной деятельности.

**Предметные:**

* повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
* усовершенствовать специальную физическую подготовленность.

**Задачи на второй учебный год:**

**Личностные:**

* воспитывать у обучающихся нравственные качества, целеустремленность и волю, дисциплинированность.

**Метапредметные:**

* воспитывать способность проявлять инициативу;
* прививать способность нести ответственность за свои решения.

**Предметные:**

* сформировать владение всеми приёмами техники борьбы на уровне спортивного мастерства;
* сформировать индивидуальные тактические действия.

**Задачи на третий учебный год:**

**Личностные:**

* воспитывать у обучающихся уважение к старшим.

**Метапредметные:**

* развивать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться, регулировать эмоциональное состояние перед состязанием, во время состязания, независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
* формировать умение договариваться, в том числе конструктивно решать конфликты.

**Предметные:**

* сформировать основы тактики соревновательных действий.

**Задачи на четвёртый учебный год:**

**Личностные:**

* развивать скорость принятия решений.

**Метапредметные:**

* прививать способность принимать решение в конкретных условиях;
* формировать умение предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе влияние вводимых изменений.

**Предметные:**

* повысить общую физическую и специальную подготовленность обучающихся до уровня спортивного совершенствования;
* способствовать достижению высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

**Задачи на пятый учебный год:**

**Личностные:**

* развивать умение управлять эмоциями;
* совершенствовать навыки культуры поведения в обществе.

**Метапредметные:**

* прививать способность работать в условиях стресса.

**Предметные:**

* сформировать практические навыки для перехода на уровень спортивного мастерства;
* Повысить уровень стабильности при выполнении действий в сложной соревновательной обстановке.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы промежуточной аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Первый год обучения** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка  Входная диагностика | 100 | **-** | 100 | Тестирование  (сентябрь, февраль) |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 90 | **-** | 90 | Наблюдение |
| 4. | Техническая подготовка | 70 | **-** | 70 | Промежуточная, тестирование  (февраль) |
| 5. | Тактическая подготовка | 70 | **-** | 70 | Наблюдение |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 14 | **-** | 14 | Наблюдение |
| 7. | Контрольно – переводные нормативы | 6 | - | 6 | Промежуточная, тестирование (июнь) |
| 8. | Общее количество часов | 360 | 10 | 350 | - |
| **Второй год обучения** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 16 | 16 | - | Беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка  Входная диагностика | 112 | **-** | 112 | Тестирование  (сентябрь, февраль) |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 92 | **-** | 92 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | 120 | **-** | 120 | Промежуточная, тестирование  (февраль) |
| 5 | Тактическая подготовка | 116 | **-** | 116 | Наблюдение |
| 6 | Интегральная подготовка. Инструкторская и судейская практика. Соревнования. | 90 | **-** | 90 | Наблюдение |
| 7 | Контрольно – переводные нормативы | 6 | - | 6 | Промежуточная, тестирование (июнь) |
| 8 | Общее количество часов | 552 | 16 | 536 | - |
| **Третий год обучения** | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка  Входная диагностика | 180 | - | 180 | Тестирование  (сентябрь, февраль) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 170 | - | 170 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | 134 | - | 134 | Промежуточная, тестирование  (февраль) |
| 5 | Тактическая подготовка | 128 | - | 128 | Наблюдение |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 16 | - | 16 | Наблюдение |
| 7 | Контрольно - переводные нормативы | 6 | - | 6 | Промежуточная, тестирование (июнь) |
| 8 | Общее количество часов | 644 | 10 | 634 | - |
| **Четвёртый год обучения** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка  Входная диагностика | 210 | - | 210 | Тестирование  (сентябрь, февраль) |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 190 | - | 190 | Наблюдение |
| 4. | Техническая подготовка | 154 | - | 154 | Промежуточная, тестирование  (февраль) |
| 5. | Тактическая подготовка | 148 | - | 148 | Наблюдение |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 18 | - | 18 | Наблюдение |
| 7 | Контрольно – переводные нормативы | 6 | - | 6 | Промежуточная, тестирование (июнь) |
| 8 | Общее количество часов | 736 | 10 | 726 | - |
| **Пятый год обучения** | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка  Входная диагностика | 210 | - | 210 | Тестирование  (сентябрь, февраль) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 190 | - | 190 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | 154 | - | 154 | Промежуточная, тестирование  (февраль) |
| 5 | Тактическая подготовка | 148 | - | 148 | Наблюдение |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 18 | - | 18 | Наблюдение |
| 7 | Итоговые занятия | 6 | - | 6 | Промежуточная, тестирование (июнь) |
| 8 | Общее количество часов | 736 | 10 | 726 | - |

**Содержание учебного плана**

**Раздел №1 Теоретическая подготовка**

*Теория*

Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России. Советские спортсмены в Великой Отечественной войне. Российские боксеры на международной арене.

*Единая всероссийская спортивная классификация***.** Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК. ЕВСК и рост мастерства спортсменов.

*Строение и функции организма человека*:

Основные сведения о кровообращении. Общие и специфические характеристики дыхания боксёров. Сущность обмена веществ.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров: Закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

Гигиенические основы режима труда и отдыха *боксёров*:

Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна боксёров. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

*Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров:*  Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

**Раздел № 2 Общая физическая подготовка**

*Практика*

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу. **Приложение 3.**

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

*Практика*

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары туловище. Атака «раз-два» в голову.

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита.

Спортивные игры (баскетбол). Атака «раз-два» в челноке. Работа на мешке.

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнёром в перчатках. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении. **Приложение 4.**

Раздел № 4 Техническая подготовка

*Практика*

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трёх ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

**Приложение 5.**

**Раздел № 5 Тактическая подготовка**

*Практика*

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром- игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперёд и назад. «Раз-два»- «вперёд-назад».

Удары снизу вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-два» - «вперёд-назад», «раз-два» - «назад». «Раз-два» - левый сбоку и назад.

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-раз-два»- «вперёд и назад». «Раз-два» – левый сбоку «вперёд-назад». Правый-левый-правый вперёд, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксёру – «левше», т.е. Под переднюю руку. **Приложение 5.**

**Раздел № 6 Инструкторская и судейская практика**

*Практика*

Правила ведения бокса. Судейская практика. Навыки ведения судейства во время учебно-тренировочного процесса и во время соревнований.

**Раздел № 7 Контрольно – переводные нормативы. Итоговые занятия**

*Практика*

Итоговое тестирование по ОФП и СФП проводится согласно оценочных материалов.

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Участие в течение года в соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

**1.4 Планируемые результаты**

**По окончании первого года** обучения у обучающихся будут развиты качества:

**Личностные:**

* будут развиваться навыки регулирования психического состояния;
* будет развиваться скорость принятия решений.

**Метапредметные:**

* обучающиеся будут учиться умению проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
* будут развиваться физические качества, характерные для занятия боксом посредством расширения функциональных возможностей организма.
* обучающиеся будут приобщаться к соревновательной деятельности.

**Предметные:**

* будет повышена общая физическая подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
* будет совершенствоваться специальная физическая подготовленность.

**По окончании второго года обучения:**

**Личностные:**

* будут воспитываться нравственные качества. целеустремленность и воля, дисциплинированность.

**Метапредметные:**

* будет воспитываться способность проявлять инициативу;
* будет прививаться способность нести ответственность за свои решения.

**Предметные:**

* будет сформировано владение всеми приёмами техники бокса на уровне спортивного мастерства;
* будут сформированы индивидуальные тактические действия.

**По окончании третьего года обучения:**

**Личностные:**

* будет воспитываться чувство уважения к старшим.

**Метапредметные:**

* будет развиваться умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться, регулировать эмоциональное состояние перед состязанием, во время состязания, независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
* будет формироваться умение договариваться, в том числе конструктивно решать конфликты.

**Предметные:**

* будут сформированы основы тактики соревновательных действий.

**По окончании четвёртого года обучения:**

**Личностные:**

* будет развиваться скорость принятия решений.

**Метапредметные:**

* будет прививаться способность принимать решение в конкретных условиях;
* будет формироваться умение предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе влияние вводимых изменений.

**Предметные:**

* будет повышена общая физическая и специальная подготовленность обучающихся до уровня спортивного совершенствования;
* будет достигнута высокая техническая и тактическая подготовленность на основе индивидуализации мастерства.

**По окончании пятого года обучения:**

**Личностные:**

* будет развиваться умение управлять эмоциями;
* будут совершенствоваться навыки культуры поведения в обществе.

**Метапредметные:**

* будет прививаться способность работать в условиях стресса;

**Предметные:**

* будут сформированы практические навыки для перехода на уровень спортивного мастерства;
* будет повышен уровень стабильности при выполнении действий в сложной соревновательной обстановке.

1. Комплекс организационно – педагогических условий

**2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный график (общий)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1год обучения | 01 сентября  2023 г. | 31 мая 2024 г. | 36 | 180 | 360 | 5 раз в нед. по 2ч |
| 2 год обучения | 01 сентября 2024 г. | 20 июля 2025г | 46 | 184 | 552 | 4 раза по 3 часа |
| 3 год обучения | 01 сентября 2025 г. | 31 июля 2026 г. | 46 | 230 | 644 | 1 раз в нед. по 2 ч и 4 раза в нед. по 3 ч |
| 4 год обучения | 01 сентября  2026г. | 31 июля  2027г | 46 | 276 | 736 | 2 раза в нед. по 2 ч и 4 раза в нед. по 3 ч |
| 5 год обучения | 01 сентября  2027г | 31 июля  2028г. | 46 | 276 | 736 | 2 раза в нед. по 2 ч и 4 раза в нед. по 3 ч |

Календарно - учебный график размещен в **Приложении 1** к дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки «Бокс».

* 1. **Условия реализации программы**

Наличие учебного помещения в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»» (боксёрский зал спортивного комплекса «Победа»), соответствующего СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

Для занятий боксом созданы оптимальные условия - это оснащение профессиональным боксерским рингом, а так же специализированным инвентарем и оборудованием:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Наименование** | **Количество (шт., пар.)** |
| Сведение о помещении | СК « Победа» Ринг боксерский (6x6 м ) на помосте (8x8 м) | 1 |
| Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий | Весы (до 150 кг) | 1 |
| Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | 4 |
| Гонг боксерский | 1 |
| Груша боксерская набивная | 3 |
| Груша боксерская пневматическая | 3 |
| Зеркало (0,6x2 м) | 6 |
| Лапа боксерская | 3 |
| Мат гимнастический | 4 |
| Мешок боксерский | 5 |
| Мяч баскетбольный | 2 |
| Мяч теннисный | 2 |
| Мяч футбольный | 2 |
| Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | 3 |
| Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | 1 |
| Платформа для подвески боксерских груш | 3 |
| Секундомер | 2 |
| Скакалка гимнастическая | 15 |
| Скамейка гимнастическая | 5 |
| Стеллаж для хранения гантелей | 1 |
| Перечень технических средств обучения | Ноутбук | 1 |
| Проектор | 1 |
| Колонки | 1 |
| Требования к специальной одежде на одного обучающегося | Спортивная одежда, спортивная обувь для занятий боксом | 1 |

**Информационное обеспечение**

**Электронные образовательные ресурсы:**

1. [Министерство физической культуры и спорта Новосибирской](https://sport.nso.ru/)

[области](https://sport.nso.ru/): официальный сайт. – URL : <https://sport.nso.ru/> (дата обращения: 23. 01.2025). – Текст : электронный.

1. Новосибирская областная федерация бокса: официальный сайт. – URL :

<https://www.rusprofile.ru/> (дата обращения: 23. 01.2025). – Текст : электронный.

1. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка". – URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 23.01.2025). – Текст : электронный.
2. ВФСК «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. - URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 23.01.2025). – Текст : электронный.

**Кадровое обеспечение**

Программу реализуют тренер-преподаватель 1 квалификационной категории **Парушкин Владислав Игоревич**.

Уровень образования – высшее, специальность – физическая культура, педагогический стаж – 6 лет. Повышение квалификации по программам «Методическое сопровождение тренировочного процесса в учреждении спортивной направленности» и «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**2.3 Формы аттестации**

Локальными актами МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

* Входная диагностика - тестирование в начале учебного года (сентябрь, ОФП).
* Текущий контроль в виде наблюдения, беседы.
* Промежуточная аттестация - тестирование (февраль, ОФП и техническая подготовка).
* Промежуточный - контроль по итогам выполнения программы, тестирование.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

Журнал посещаемости, протокол соревнований, открытое занятие, фото, отзыв детей и родителей.

*Формы предъявления и демонстрации результатов:*

* открытое занятие для родителей;
* соревнования.

**2.4 Оценочные материалы**

Оценочные материалы для промежуточной аттестации ОФП и СФП - в **Приложении 2.** Переводные нормативы по общей физической и тактической подготовке приняты и утверждены МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

***Личностные и метапредметные*** достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием. Пакет диагностических методик прилагается к данной программе. **Приложение 6.**

**Характеристика оценочных материалов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Планируемые результаты | Критерии  оценивания | Виды контроля/ промежуточной аттестации | Диагностический инструментарий |
| Личностные результаты | Будут развиваться навыки регулирования психического состояния.  Умение управлять своими эмоциями | Поведение во время тренировочного процесса | Тестирование | Тест «Умею ли я сдерживать эмоции?»  **Приложение 6 п.1** |
| Будет развиваться скорость принятия решений | Отношение к тренировочному процессу | Тестирование | Тренинг «Скорость принятия решения»  **Приложение 6 п.2** |
| Будут воспиываться нравственные качества, целеустремлённость и воля, дисциплинирован  ность | Отношения со сверстниками, взрослыми | Наблюдение, тестирование | Тест «Уровень воспитанности»  **Приложение 6 п.3**  Таблица «Динамика показателей»  **Приложение 6 п.4** |
| Будет воспитываться потребность в саморазвитии | Отношение к окружающим | Наблюдение | Беседа |
| Будут совершенствоваться навыки культуры поведения в обществе | Отношение к окружающим, поведение в обществе | Наблюдение | Социометрия  **Приложение 6 п.5** |
| Метапредметные результаты | Будут учиться проявлять лидерские качества | Отношение к тренировочному процессу, межличностные отношения в группе | Тестирование | Тест «Способен ли ты быть лидером?»  **Приложение 6 п.6** |
| Будут приобщаться к соревновательной деятельности | Проявление интереса к спорту во вне тренировочное время | Наблюдение | Соревнования |
|  | Будет воспитываться способность проявлять инициативу, нести ответственность за свои решения | Поведение во время учебно-тренировочного процесса | Наблюдение | Учебное занятие, проблемная ситуация |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Предметные результаты | Будут сформированы практические навыки для перехода на уровень спортивного мастерства | Владение ТТ навыками | Наблюдение | Мониторинг возможностей анализ |
| Будут уметь применять приемы техники и тактики в боксе | Владение ТТ навыками | Наблюдение | Мониторинг возможностей анализ |
| Будет повышен уровень стабильности при выполнении действий в сложной соревновательной обстановке | Владение ТТ навыками | Наблюдение | Анализ результатов |

**2.5 Методические материалы**

**Методы обучения**

* Словесный - объяснение, рассказ, замечание, команды указания.
* Наглядный - показа упражнения, наглядных пособий, видео материалов.
* Практический - игра, соревновательная деятельность.

**Педагогические технологии**

В программе «Бокс» используются элементы технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективной деятельности, такие как:

* здоровьесберегающие (формируют устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни);
* интегрированные (обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);
* групповые (помогают обучающимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нём психологический комфорт).

**Формы учебных занятий**

* Групповые занятия и занятия в парах – основные формы обучения.
* Индивидуальная форма на период соревновательной деятельности.

**Алгоритм учебного занятия**

В алгоритм занятия включено: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; инструктаж по технике безопасности; разминка; собственно тренировочное занятие; заминка; подведение итогов; рефлексия.

**Дидактические материалы**

Видео игр и упражнений, подборки игр, заданий, комплексы упражнений, электронные образовательные ресурсы.

**Приложения 3 – 5.**

Дидактические материалы по разделам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приёмы обучения. Педагогические технологии | Формы учебного занятия | Формы контроля/  аттестации |
| 1 | Теория | Литература по теме;  слайды;  карточки с заданием. | Беседа | Групповая | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | Скакалки;  гимнастические скамейки;  гимнастическая стенка;  гимнастические маты;  мячи;  видеоматериалы. | Практикум:  занятие поточным и посменным методом;  круговая тренировка; внутригрупповая дифференциация. | Групповая | Тестирование. Наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Спортивная одежда, обувь, боксёрские перчатки;  литература по теме;  слайды;  видеоматериалы. | Практикум: занятие поточным методом;  круговая тренировка; личностно – ориентированное обучение. | Групповая | Наблюдение |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | Спортивная одежда, обувь, боксёрские перчатки;  литература по теме;  слайды;  видеоматериалы. | Практикум:  занятие поточным методом; круговая тренировка;  личностно – ориентированное обучение. | Групповая | Наблюдение |
| 5 | Итоговое занятие | Спортивная одежда, обувь, боксёрские перчатки;  гимнастические скамейки;  гимнастическая стенка;  гимнастические маты;  перекладины. | Практикум.  Внутригрупповая дифференциация. | Групповая | Промежуточная аттестация / контроль  ные норма  тивы |

**2.6 Рабочая программа воспитания**

Рабочая программа воспитания и Календарный план воспитательной работы являются обязательными структурными элементами дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «Бокс».

1. **Цель:** воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.
2. **Задачи:**

* развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
* развивать скорость принятия решений;
* воспитывать у обучающихся нравственные качества, целеустремленность и волю, дисциплинированность;
* воспитывать у обучающихся уважение к старшим;
* развивать скорость принятия решений;
* развивать умение управлять эмоциями;
* совершенствовать навыки культуры поведения в обществе.

Виды, формы и содержание деятельности

1. *Индивидуальная работа с обучающимися:*
2. - изучение особенностей личностного развития обучающихся группы через наблюдение за поведением в их повседневной жизни, в играх, организуемых тренером - преподавателем, в беседах по тем или иным нравственным проблемам;
3. - коррекция поведения учащихся через индивидуальные беседы;
4. - регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей.
5. *Тренировочные занятия:*
6. - установление доверительных отношений с учениками;
7. - побуждение воспитанников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;
8. - включение в тренировку игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний и умений, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе.
9. *Работа с родителями:*
10. - привлечение родителей к организации тренировочного процесса;
11. - систематический контакт с родителями с целью координации воспитательных усилий тренера – преподавателя и родителей.
12. **Особенности организуемого воспитательного процесса в ДО:**
13. Воспитательная работа в данном учреждении будет складываться исходя из особенностей её расположения в данном регионе, на основе её исторического создания, с учётом историко – культурных ценностей, на примере выдающихся людей в истории школы, (выпускников, тренеров – преподавателей, школьных традиций, традиционных соревнований в память о выдающихся людях).
14. **Планируемые результаты**
15. По окончании обучения обучающиеся достигнут результатов:

* будут развиваться навыки регулирования психического состояния;
* будет развиваться скорость принятия решений;
* будут воспитываться нравственные качества. целеустремленность и воля, дисциплинированность;
* будет воспитываться чувство уважения к старшим;
* будет развиваться скорость принятия решений;
* будет развиваться умение управлять эмоциями;
* будут совершенствоваться навыки культуры поведения в обществе.

**2.7 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название мероприятия, события | Форма проведения | Срок проведения |
| 1 | Всероссийский день бега «Кросс нации» | Участие | Сентябрь |
| 2 | Выдающиеся тренеры – преподаватели нашей школы. | Беседа | Октябрь |
| 3 | Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся ОО Тогучинского района. | Участие | Февраль |
| 4 | День пограничника.  Турнир по боксу. | Участие | Май |
| 5 | Родительские дни | Посещение занятий | Последнее занятие месяца |

**III. Список литературы**

**3.1. Нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г.№ 678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи»;
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);*
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021г.);
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023г. №362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
8. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

*Методические рекомендации*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
2. 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 научно – технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ – 3935/06).
3. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТД и Ю» РМЦ, 2023г.

(<https://modnso.ru/upload/iblock/822/8222ff54cce8d81ba9252a8b4fd01911.pdf>);

1. Методические рекомендации по разработке и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы (2024 г.,

<https://институтвоспитания.рф/upload/iblock/d5f/qpet0u4iwjhb627b0xv8o5p4k65eigzj.pdf>).

1. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» (разработанные ФГБУ культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» 2023г.) <https://rmc73.ru/wp-content/uploads/2023/11/mr-vospitanie-kak-czelevaya-funkcziya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detej-29.05.2023.pdf>

**3.2 Литература, использованная для составления программы**

1. Булычев, А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры / А. И. Булычев. – 3-е издание для занятий с начинающими. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. - 200 с. – Текст : непосредственный.

2. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель, 2014. - 863 с. – Текст : непосредственный.

3. Суслов, Ф. П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва : СпортАкадемПресс, 2013. - 480 с. – Текст : непосредственный.

**3.3 Литература для обучающихся и родителей**

* + - 1. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику / А. Г. Ширяев. - 2-е издание, исправленное и дополненное. - Санкт – Петербург : Шатон, 2014. - 190 с. – Текст : непосредственный.

**Приложение 1**

**Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

**УТГ- 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **месяц** | **число** | **Время** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  | 09 |  |  | Групповая | 2 | Теория. Инструкции по ТБ. | Боксерский зал | беседа |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров | Боксерский зал | беседа |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Единая всероссийская спортивная классификация**.** Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Рост мастерства спортсменов. | Боксерский зал | беседа, наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров: закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при  занятиях боксом.  Строевые упражнения. | Боксерский зал | беседа, наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | Боксёрский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 2 | Подтягивание на перекладине, ходьба, прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Подтягивание на перекладине, ходьба, прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Сдача нормативов.ОФП  Входная диагностика | Боксерский зал | **тестирование** |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Передвижения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Передвижения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 2 | Прямые удары левой в голову с партнером | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | прямые удары левой в голову с партнером | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Защита подставкой правой ладони | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Защита подставкой правой ладони | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Защита подставкой правой ладони |  |  |
|  | 09 |  |  | Групповая | 2 | Защита подставкой левого плеча | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Защита шагом назад | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Игра «Футбол» | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 09 |  |  | Групповая | 3 | Защита подставкой правой ладони | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 2 | Основы спортивной тренировки | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания  двойного прямого удара левой в голову в парах | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания  прямого удара правой в голову в парах | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Совершенствование защиты подставкой правой ладони. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 2 | Совершенствование защиты подставкой правой ладони. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | совершенствование защиты шагом назад. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 2 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Подводящие упражнения и для разучивания уклонов | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | ОФП. Упражнения для , совершенствование уклонов | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 2 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Подводящие к прямому удару левой в туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Силовые упражнения с отягощениями. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 2 | Разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 10 |  |  | Групповая | 3 | Разучивание  двойного прямого удара:  двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 2 | Разучивание  двойного прямого удара:  двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | .Подводящие упражнения и усвоения для разучивания прямого удара правой в туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | .Подводящие упражнения и усвоения для разучивания прямого удара правой в туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 2 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических применения прямого удара правой в туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Упражнения для разучивания  двойного прямого удара левой в голову правой в туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания  двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 2 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Совершенствование двойного прямого удара левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | совершенствование двойного прямого удара левой, левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 2 | Совершенствование техники тройных ударов из серии прямых | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Совершенствование техники тройных ударов из серии прямых | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | совершенствование техники серии ударов в голову: левой, правой, левой, | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 11 |  |  | Групповая | 3 | Условные тренировочные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 2 | Условные тренировочные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | .Подводящие упражнения и усвоения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания  двойного удара прямой правой, боковой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания  двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания  двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | ,разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Совершенствование двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову. | Боксерский зал | Наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 2 | Совершенствование двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову. | Боксерский зал | Наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Совершенствование серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище. | Боксерский зал | Наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Совершенствование серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 12 |  |  | Групповая | 3 | Условные и тренировочные бои. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 2 | Условные и тренировочные бои. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 2 | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Изучение наступательной позиции ближнего боя | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 01 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 2 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания коротких боковых ударов в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания коротких боковых ударов в голову и защита нырок. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Двойной удар сов- ния: прямой левой, боковой правый в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Двойной удар сов- ния: прямой левой, боковой правый в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние двойного  удара сбоку в голову: левой, правой. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 2 | Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние защиты уклонами от одного и двух прямых ударов | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания  двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания  двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Промежуточная аттестация | Боксерский зал | **тестирование** |
|  | 02 |  |  | Групповая | 3 | Промежуточная аттестация | Боксерский зал | **тестирование** |
|  | 03 |  |  | Групповая | 2 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние прямых  ударов и защита уклонами | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | сов-ние серии из тройных прямых ударов:правой, левой, правой | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания  двойного удара прямой правой, боковой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания  двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания  двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 2 | Сов-ния прямых ударов в туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ния прямых ударов в туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 03 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 2 | Сов-ние двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой втуловище, левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | сов-ние серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 2 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 2 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 04 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 2 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 05 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 2 | Разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 2 | Тактические варианты применеия двойного удара: бокового левой и правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 2 | Вольные бои | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Скоростно-силовые упражнения. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Промежуточная аттестация | Боксерский зал | **тестирование** |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Промежуточная аттестация | Боксерский зал | **тестирование** |
|  | 06 |  |  | Групповая | 2 | Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 06 |  |  | Групповая | 3 | Сов-ние серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 2 | Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову. | Боксерский зал | наблюдение |
|  |  |  |  | Групповая | 3 | Подвижные и спортивные игры. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, совершенствование  двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, совершенствование  двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, совершенствование  двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 2 | ОФП, совершенствование  двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, совершенствование  двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | Спарринги | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | Инструкторская судейская практика | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | Инструкторская судейская практика | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 2 | Инструкторская судейская практика | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | Инструкторская судейская практика | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | Инструкторская судейская практика | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | Инструкторская судейская практика | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | Спарринги | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 2 | Скоростно-силовые упражнения | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, совершенствование  двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, совершенствование  двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, совершенствование ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них. | Боксерский зал | наблюдение |
|  | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОФП, сов-ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них. | Боксерский зал | наблюдение |
| **Всего** | | | | | **644ч** |  | | |

**Приложение 2**

**БОКС**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

УТГ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестирования | 12 лет | | 13-15 лет | | 16-17 лет | |
| м | д | м | д | м | д |
| Бег 60 м (сек) | 10,4 | 10,9 | 9,2 | 10,4 | - | - |
| Бег 100 м (сек) | - | - | - | - | 14,3 | 17,2 |
| Бег 1500 м (мин. сек) | 8.05 | 8.29 | - | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин. сек) | - | - | 9.40 | 11.40 | - | 11.20 |
| Бег 3000 м (мин. сек) | - | - | - | - | 14.30 |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 18 | 9 | 24 | 10 | 31 | 11 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4 | - | 8 | 1 | 11 | 2 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +5 | +6 | +6 | +8 | +8 | +9 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,0 | 10,4 | 7,8 | 8,8 | 7,6 | 8,7 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 135 | 190 | 160 | 210 | 170 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | - | - | 39 | 34 | 40 | 36 |

Уровень спортивной квалификации (УТ до 3-х лет) – Юношеские разряды

Уровень спортивной квалификации (УТ свыше 3-х лет) – спортивные разряды

**Приложение 3**

**Общая физическая подготовка**

**Упражнения для мышц туловища и живота**:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

2. Подъем прямых ног из положения виса.

3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.

4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение корпуса. Повороты туловища

5. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.

6. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).

7. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».

8. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.

9. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

10. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу.

11. Из положения, лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

12. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

13. Упор присев. Выбросить ноги, до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

14. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

15. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад— «ласточка». То же другой ногой.

16. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

17. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах. То же с отягощениями.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре, туловище прямое

3. Упражнения с гимнастическими палками. С эспандером и амортизатором.

4. Отталкивание руками от стены, пола.

5. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево

7. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

8. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

9. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

10. . Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

**Упражнения для мышц ног**

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа. То же, но с отягощением

3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением

4. Перескоки с ноги на ногу.

5. Подъем на носки с отягощением.

6. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты. То же, но с отягощением.

7. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

8. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

9. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

10. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

**Упражнения для мышц задней поверхности бедра**

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.

3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. В выпаде — прыжком менять положение ног.

**Акробатические упражнения:**

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону из положения, лёжа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперёд, и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения, стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.

7. Перекаты назад, в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

13. Длинный кувырок вперёд.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега

20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

**Подвижные игры.**

1. Салки на ринге.

2. Сто ударов в минуту.

3. Увернись от мяча

4. Не коснись каната.

5. Загони в угол.

6. Один против трех

7. Отбери мяч

**Приложение 4**

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития ловкости:**

1.Работа с теннисным мячом

2.Прыжки на скакалке

3.Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад

4.Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.

5.Эстафеты с преодолением препятствий.

6.Отжимания с хлопком

**Упражнения для развития быстроты**

1. Бой с тенью (тренировка чистой скорости)

2. Бег на дистанцию 10–20 метров с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.

3. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех боксеров.

4. Ловля и передача набивных мячей (2 штуки) в парах в одном прыжке.

5. Упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

**Упражнения для развития силы и скоростных качеств**

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.

3. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

4. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

5. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

6. Прыжки через скакалку.

7. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

**Приложение 5**

**Технико- тактическая подготовка**

**Техника выполнения ударов и защитных действий**

Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия

***Классический левый прямой*** может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

***Правый прямой в боксе*** – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

**Техника защиты в боксе** — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.  
 **Защиты используются для того, чтобы:**

* надежно защищать от удара уязвимые места тела;
* выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

**В основе защитных действий лежат следующие факторы,** которые необходимо отрабатывать на тренировках:

* Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
* Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы.

**Существуют следующие защитные приемы:**

* защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
* защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
* защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности

**Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.**

Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации

**Приложение 6**

**Пакет диагностических методик для оценки личностных и метапредметных результатов**

1. **Тест**

**«Умею ли я сдерживать эмоции»**

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («Да»), при несогласии – знак «-» («Нет»).

**Тестовый материал**

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что нападение – лучшая защита, правильное.

Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.

Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.

1. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
2. Я считаю, что добро эффективнее мести.
3. Каждый человек имеет право на свое мнение.
4. Я верю в честность намерений большинства людей.
5. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
6. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
7. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
8. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
9. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
10. Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
11. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
12. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
13. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
14. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
15. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
16. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
17. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
18. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
19. Утверждение: «Ум – хорошо, а два – лучше» – справедливо.
20. Утверждение: «Не обманешь – не проживешь» тоже справедливо.
21. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
22. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
23. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
24. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
25. Я стараюсь избегать обострения отношений.
26. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
27. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
28. Я осуждаю недоверчивых людей.
29. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
30. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
31. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
32. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
33. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
34. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
35. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
36. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
37. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
38. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.
39. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
40. Ведя переговоры со старшим , я стараюсь ему не возражать.
41. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.
42. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
43. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
44. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
45. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
46. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
47. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
48. Я всегда стараюсь выйти из транспорта раньше других.
49. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
50. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
51. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
52. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
53. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
54. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
55. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
56. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
57. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
58. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
59. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.

***Ключ к тесту***

Вспыльчивость

Ответы «Да» по позициям: 1, 9, 17, 65;

Ответы «Нет» по позициям: 25, 33, 41, 49, 57, 73.

Напористость, наступательность

Ответы «Да» по позициям: 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74;

Ответы «Нет» по позициям: 26, 34.

Обидчивость

Ответы «Да» по позициям: 3, 11, 19, 27, 35, 59;

Ответы «Нет» по позициям: 43, 51, 67, 75.

Неуступчивость

Ответы «Да» по позициям: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76;

Ответы «Нет» по позициям: 44, 52, 68.

Бескомпромиссность

Ответы «Да» по позициям: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53;

Ответы «Нет» по позициям: 61, 69, 77

Мстительность

Ответы «Да» по позициям: 6, 22, 38, 62, 70;

Ответы «Нет» по позициям: 14, 30, 46, 54, 78.

Нетерпимость к мнению других

Ответы «Да» по позициям: 7, 23, 39, 55, 63;

Ответы «Нет» по позициям: 15, 31, 47, 71, 79.

Подозрительность

Ответы «Да» по позициям: 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72;

Ответы «Нет» по позициям: 16, 40, 80.

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Обработка результатов теста

За каждый ответ «Да» или «Нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

1. **Тренинг**

**«Скорость принятия решений» (выдержка и самообладание)**

**Упражнение «Щелчок».**

1. педагог раскладывает карточки текстом вниз в центре круга.
2. предлагает обучающемуся:

* взять карточку;
* прочитать вслух проблему;
* в момент, когда тренер - преподаватель щелкнет пальцами, обучающийся должен сказать первое пришедшее ему в голову решение проблемы. Например, если в карточке сказано: «Хулиган пристает к тебе», ученик может сказать: «Я его ударю» или движениями показывает, как они дерутся.

1. Затем предсказывает возможные последствия этого первого решения.
2. Педагог просит других подростков предложить свои варианты решения, а также предсказать возможные последствия с их точки зрения.
3. Педагог предлагает первому ученику-добровольцу вернуться к первоначальному решению и посмотреть, следует ли его изменить или оставить прежним? Надо ли учесть другие возможные варианты решения?
4. Педагог просит этого ученика выбрать следующего на ту же роль. Это может быть тот, кто больше других помог в принятии решения.
5. Следующий ученик берет карточку и т.д.

**Карточки к упражнению «Щелчок».** Проблемные ситуации

* Ты движешься верх на лифте. Внезапно он останавливается между этажами.
* Ты с родителями пришел в магазин. Ты пошел в другой отдел, а когда вернулся, их уже нет. Ты потерялся!
* Ты с друзьями сидишь у тебя дома вечером. Родители вышли ненадолго, неожиданно погас свет.
* Твоя собака убежала на прогулке и ты не можешь её найти.
* Твоя подруга забыла у тебя дома тетрадь с домашним заданием.
* Твой брат сестра упал и говорит, что не может пошевелить рукой?
* Ты забыл о том, что в ванной наливал воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
* Твой кот забрался на дерево и ты не можешь снять его.
* Ты потерял деньги на обед и остаешься без обеда.
* Тебя наказали за то, что на самом деле сделал твой друг.
* Ты забыл о том, что в ванной наливал воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
* Твой кот забрался на дерево, и ты не можешь снять его.

1. **Тест « Уровень воспитанности»**

(Уровень воспитанности и особенности ценностных отношений к жизни,

к людям, к самим себе)

***Методика «Пословицы» кандидата психологических наук С. М. Петровой.***

***Ход проведения.*** Обучающимся предлагается бланк с 60 пословицами. Возможны два варианта работы с этим бланком. В первом случае требуется внимательно прочитать каждую пословицу и оценить степень согласия с ее содержанием по следующее шкале:

1 балл – согласен в очень незначительной степени;

2 балла – частично согласен;

3 балла – в общем согласен;

4 балла – почти полностью согласен;

5 баллов – совершенно согласен.

Во втором случае каждому ученику необходимо внимательно прочитать каждую пару пословиц («а» и «б»; «в» и «г») и выбрать ту из пары, с содержанием которой согласен в наибольшей степени.

Предлагаются следующие пословицы:

   1. а) счастлив тот, у кого совесть спокойна;

б) стыд не дым, глаза не выест;

в) лучше жить бедняком, чем разбогатеть со грехом;

г) что за честь, коли нечего есть.

   2. а) не хлебом единым жив человек;

б) живется, у кого денежка ведется;

в) не в деньгах счастье;

г) когда деньги вижу, души своей не слышу.

   3. а) кому счастье служит, тот ни о чем не тужит;

б) где счастье плодится, там и зависть родится;

в) кто хорошо живет, тот долго живет;

г) жизнь прожить – не поле перейти.

   4.  а) бояться несчастья и счастья не видать;

б) людское счастье, что вода в бредне;

в) деньги – дело наживное;

г) голым родился, гол и умру.

   5. а) только тот не ошибается, кто ничего не делает;

б) береженного Бог бережет;

в) на Бога надейся, а сам не плошай;

г) не зная броду, не суйся в воду.

   6. а) всяк сам своего счастья кузнец;

б) бьется как рыба об лед;

в) хочу – половина могу;

г) лбом стены не прошибешь.

   7. а) добрая слава лучше богатства;

б) уши выше лба не растут;

в) как проживешь, так и прослывешь;

г) выше головы не прыгнешь.

   8. а) мир не без добрых людей;

б) на наш век дураков хватит;

в) люди – всё, а деньги – сор;

г) деньгам не повинуются.

   9. а) что в людях живет, то и нас не минет;

б) живу как живется, а не как люди хотят;

в) от народа отстать – жертвою стать;

г) никто мне не указ.

   10. а) всякий за себя отвечает;

б) моя хата с краю, я ничего не знаю;

в) своя рубашка ближе к телу;

г) наше дело – сторона.

11. а) сам пропадай, а товарища выручай;

б) делай людям добро, да себе без беды;

в) жизнь дана на добрые дела;

г) когда хочешь себе добра, то никому не делай зла.

12. а) не имей сто рублей, а имей сто друзей;

б) на обеде все – соседи, а пришла беда, они прочь как вода;

в) доброе братство лучше богатства;

г) черный день придет – приятели откажутся.

13. а) ученье – свет, неученье – тьма;

б) много будешь знать, скоро состаришься;

в) уменье лучше богатства;

г) век живи, век учись, а дураком помрешь.

14. а) без труда нет добра;

б) от трудов праведных не наживешь палат каменных;

в) можно тому богатому быть, кто от трудов мало спит;

г) от работы не будешь богат, а скорее будешь горбат.

15. а) на что законы писать, если их не исполнять;

б) закон – паутина, шмель проскочит, муха увязнет;

в) где тверд закон, там всяк умен;

г) закон – что дышло, куда поворотишь, туда и вышло.

***Обработка полученных данных.*** Текст методики содержит 30 пар ценностных суждений о жизни, людях, самом человеке, зафиксированных в содержании пословиц и противоречащих друг другу по смыслу. Ценностные отношения человека к жизни, к людям, к самому себе конкретизируются в отдельных пословицах и в тексте методики располагаются следующим образом:

1) а, в – духовное отношение к жизни,

б, г – бездуховное отношение к жизни;

2) а, в – незначимость материального благополучия в жизни,

б, г – материально благополучная жизнь;

3) а, в – счастливая, хорошая жизнь,

б, г – трудная, сложная жизнь;

4) а, в – оптимистическое отношение к жизни,

б, г – пессимистическое отношение к жизни;

5) а, в – решительное отношение к жизни,

б, г – осторожное отношение к жизни;

6) а, в – самоопределение в жизни,

б, г – отсутствие самоопределения в жизни;

7) а, в – стремление к достижениям в жизни,

б, г – отсутствие  стремления к достижениям в жизни;

8) а, в – хорошее отношение к людям,

б, г – плохое отношение к людям;

9) а, в – коллективистическое отношение к людям,

б, г – индивидуалистическое отношение к людям;

10) а, в – эгоцентрическое отношение к людям,

б, г – эгоистическое отношение к людям;

11) а, в – альтруистическое отношение к людям,

б, г – паритетное отношение к людям;

12) а, в – значимость дружбы,

б, г – незначимость дружбы;

13) а, в – значимость ученья,

б, г – незначимость ученья;

14) а, в – значимость труда,

б, г – незначимость труда;

15) а, в – значимость соблюдения законов,

б, г – незначимость соблюдения законов.

Подсчитывается сумма баллов (по варианту 1) или количество выборов (по варианту 2) отдельно по ответам «а», «в» и отдельно по ответам «б», «г».

Основной принцип оценивания полученных результатов – сравнение сумм баллов или количества выборов. Более высокие оценки или большее количество выборов по ответам «а» и «в» свидетельствуют об устойчивости желательных ценностных отношений учащихся к жизни, к людям, к самим себе; по ответам «б» и «г» - об устойчивости нежелательных ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе.

Показатель нравственной воспитанности определяется соотношением: чем больше степень согласия с содержанием пословиц «а» и «в» и меньше степень согласия с содержанием пословиц «б» и «г», тем выше уровень нравственной воспитанности учащихся, и наоборот, чем меньше степень согласия с содержанием пословиц «а», «в» и больше степень согласия с содержанием пословиц «б», «г», тем он ниже уровень нравственной воспитанности.

Допускается использование сокращенного варианта данной методики. В этом случае учащимся предъявляются отдельным текстом либо пословицы под буквами «а» и «б», либо пословицы под буквами «в» и «г».

1. **Динамика показателей личностных качеств обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя | Личностные результаты | | | | | | | | | |  | |
| Дисциплиниро  ванность | | | Волевые качества | | | Упорство в достижении цели | | | Тенденция роста показателей | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

Тренер – преподаватель оценивает по пятибалльной системе 3 раза за время обучения (наблюдение) и делает вывод по полученным результатам.

1. **Социометрия**

Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка.

Необходимо для проведения. Каждый обучающийся должен иметь бланк со следующим текстом:

 Ф.И.

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого предпочтительного).

А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого неприятного).

Кому ты доверяешь свою тайну? (Укажи 3 фамилии этих людей).

Кому никогда не доверишь свою тайну? (Укажи 3 этих людей).

**Ход проведения**. Исследователь задает поочередно 4 вопроса, которые являются критериями выбора (2 положительных и 2 отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот учащийся, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии - при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться (об этом следует сказать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить, названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

Обработка и интерпретация полученных данных. На основании полученных результатов составляется социометрическая матрица.

Она состоит: по вертикали - из списка фамилий учащихся, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали из номеров, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову С., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Петрову Д., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Таким же образом составляется матрица отрицательных социометрических выборов.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на 5 статусных групп.

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента:

|  |  |
| --- | --- |
| Статусная группа | Количество полученных выборов |
| «Звезды» | В два раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов. |
| «Предпочитаемые» | В полтора раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов |
| «Принятые» | Равно  или  несколько  больше  (меньше) среднего числа полученных одним испытуемым выборов |
| «Непринятые» | В полтора раза меньше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов |
| «Отвергнутые» | Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных одним испытуемым выборов |

1. **Тест “Способен ли ты быть лидером?”**

***Инструкция:****Вам предлагается 50 высказываний, на которые требуется дать ответ “Да” или “Нет”. Среднего значения в ответах не предусмотрено. Долго не задумывайтесь.*

1. Часто ли Вы бываете в центре внимания окружающих?
2. Считаете ли Вы, что многие из окружающих Вас людей занимают более высокое положение, чем Вы?
3. Находясь на собрании людей, равных Вам по положению, испытываете ли Вы желание высказывать своего мнения, когда это необходимо?
4. Когда Вы были маленьким, нравилось ли Вам быть первым, лучшим?
5. Испытываете ли Вы удовольствие, когда Вам удается убедить кого-то в чем-то?
6. Случается ли, что Вас называют нерешительным человеком?
7. Согласны ли Вы с утверждением: “Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей”?
8. Испытываете ли Вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить на Вашу активность?
9. Теряли ли Вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?
10. Доставляет ли Вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются Вас?
11. Стараетесь ли Вы занимать за столом (на собрании, в компании и т. п. ) такое место, которое позволяло бы Вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?
12. Считаете ли Вы, что производите на людей внушительное впечатление?
13. Считаете ли Вы себя мечтателем?
14. Теряетесь ли Вы, если люди, окружающие Вас, выражают несогласие с Вами?
15. Случалось ли Вам по собственной инициативе заниматься организацией каких то дел?
16. Если то, что Вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то Вы:

а) будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-то другого,

б) возьмете на себя ответственность и сами доведете дело до конца.

1. Какое из двух мнений Вам ближе:

а) настоящий руководитель должен сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;

б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.

1. С кем Вы предпочитаете работать?

а) с покорными людьми,

б) с независимыми и самостоятельными людьми.

1. Стараетесь ли Вы избегать острых дискуссий?
2. Когда Вы были маленьким, часто ли Вы сталкивались с властностью Вашего отца?
3. Умеете ли Вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с Вами не согласен?
4. Представьте себе такую сцену, во время прогулки с друзьями по лесу Вы потеряли дорогу. Приближается вечер и нужно принимать решение. Как Вы поступите?

а) дадите возможность принять решение наиболее компетентному из вас;

б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.

1. Есть такая пословица: “Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе”. Справедлива ли она?
2. Считаете ли Вы себя человеком, оказывающим влияние на других?
3. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить Вас больше никогда этого не делать?
4. Кто, с Вашей точки зрения, истинный лидер?

а) самый компетентный человек,

б) тот, у кого самый сильный характер.

1. Всегда ли Вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?
2. Уважаете ли Вы дисциплину?
3. Какой из следующих двух руководителей для Вас предпочтительнее:

а) тот, который все решает сам,

б) тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.

1. Какой из следующих стилей руководства, по Вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором Вы учитесь?

а) коллегиальный

б) авторитарный

1. Часто ли у Вас создается впечатление, что другие злоупотребляют Вами?
2. Какой из следующих “портретов” больше напоминает Вас?

а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет,

б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.

33. Как Вы поведете себя на собрании, если считаете свое мнение единственно правильным, но остальные с Вами не согласны?

а) промолчите,

б) будете отстаивать свое мнение.

34. Подчиняете ли Вы свои интересы и поведение других людей делу, которым занимаетесь?

35. Возникает ли у Вас чувство тревоги, если на Вас возложена ответственность за важное дело?

36. Что бы Вы предпочли?

а) работать под руководством хорошего человека,

б) работать самостоятельно без руководителя.

37. Как Вы относитесь к утверждению: “Для того, чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов”?

а) согласен

б) не согласен

38. Случалось ли Вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а не исходя из собственной потребности?

39. Считаете ли Вы свои организаторские способности хорошими?

40. Как Вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

а) опускаете руки,

б) появляется сильное желание их преодолеть.

41. Делаете ли Вы упреки людям, если они этого заслуживают?

42. Считаете ли Вы, что Ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки?

43. Как Вы поступите, Если бы Вам предложат реорганизовать Ваше учреждение?

а) введу нужные изменения немедленно,

б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумеете ли Вы прервать слишком болтливого собеседника, если это необходимо?

45. Согласны ли Вы с утверждением: “Для того, чтобы быть счастливым, надо жить незаметно”?

46. Считаете ли Вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?

47. Кем Вы предпочли бы стать?

а) художником, поэтом, композитором, ученым,

б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку Вам приятнее слушать?

а) могучую и торжественную,

б) тихую и лирическую.

49. Испытываете ли Вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми?

50. Часто ли Вы встречали людей с более сильной волей, чем Ваша?

***Оценка результатов тестирования:***Где не указаны варианты, ответы а) да, б) нет. Сумма баллов за Ваши ответы подсчитывается с помощью ключа к опроснику: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б. За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл, в другом случае – 0 баллов.

***Интерпретация:***

Если сумма баллов оказалась менее **25 баллов**, то качества лидера выражены **слабо**.

Если сумма баллов в пределах от**26** до **35 баллов**, то качества лидера выражены **средне**.

Если сумма баллов оказалась от **36**до **40 баллов**, то лидерские качества выражены **сильно.**

Если сумма баллов более **40 баллов**, то данный человек, как лидер, **склонен к диктату.**