

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №38»**

Утверждена  
Приказом Средней школы №38  
от 30.08.2024 № 94

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Основы бокса и ОФП»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 год**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 7-10 лет**

Составитель:  
педагог дополнительного образования,  
Черепанов М.И.

Каменск – Уральский городской округ

2024 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
I	Пояснительная записка	3
II	Содержание программы. Учебный план	7
1.	Теоретическая подготовка	7
2.	Практическая подготовка	8
III	Планируемые результаты	8
IV	Комплекс организационно-педагогических условий	15
1	Материально-техническое обеспечение	15
2	Кадровое обеспечение	16
3	Методическое обеспечение	16
V.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	18
	Список литературы	20

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы бокса и ОФП» имеет *физкультурно - спортивную направленность*. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, в выборе спортивной специализации. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

### **Основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства просвещения Российской

Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196.

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

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**Новизна** программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает постепенную подготовку к предпрофессиональной программе «Бокс». В процессе реализации программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий боксом: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость, изучение тактических действий и приемов бокса.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что занятия боксом повышают физическую подготовленность, воспитывают характер, выносливость, также формируют потребность в здоровом образе жизни. Занятия боксом учат подростков мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Не все обучающиеся, занимающиеся данным видом единоборств, достигнут вершин мастерства.- но занятия боксом, безусловно, всем принесут пользу.

#### **Отличительные особенности программы:**

- разновозрастные учебные группы;
- соразмерное развитие физических качеств обучающихся (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести);
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе; - развитие познавательной активности и способности к самообразованию; - формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях.
- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения; - внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове, а больше внимания

уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

### **Адресат**

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 до 10 лет. Условия приема - заявление, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Бокс»

Число детей, одновременно находящихся в группе от 10 до 15-ти человек.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы 1 учебный год (9 месяцев),

### **Особенности организации образовательного процесса**

Количество часов в неделю	1
Количество занятий в неделю	1
Количество учебных часов по программе	37

### **Форма и режим занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые.

Форма обучения очная проводится на русском языке.

Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельная работа.

Программа предусматривает использование групповой организации деятельности детей на занятии.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы.

Продолжительность занятий - 1 занятие до 1.30 мин.

**Цель программы** - привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

**Задачи**, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

**1) Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

**2) Развивающие.**

- гармоничное физическое развитие учащихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья учащихся.

**3) Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

## II. Содержание программы

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Название раздела.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	опрос
2.	<b>Практическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>35</b>	Пед.наблюдение тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	5	-	5	Пед.наблюдение тестирование
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	1	4	Пед.наблюдение тестирование
2.3.	Техническая подготовка	4	1	4	Пед.наблюдение тестирование
2.4.	Тактическая подготовка	4	3	1	Пед.наблюдение тестирование
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3	-	3	тесты по ОФП; практическое занятие; беседа,соревнования
4.	Избранный вид спорта (бокс)	15	-	15	Пед.наблюдение
	Всего часов	37	5	32	

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая подготовка культуры и спорта в РФ. История зарождения и развития бокса. Развитие боксам в России.
2. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.

4. Основные техники и тактики бокса.
5. Физическая подготовка боксера.
6. Оборудование и инвентарь для занятий боксом.

## **2. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ:**

### **2.1.Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Практика:**

- Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся. Равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата. Развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

-Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

-Упражнение для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

-Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

-Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** Развитие физических качеств, специфических для боксеров.

**Практика:**

### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

### **Упражнения для развития ловкости:**

Жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

### **Упражнения для развития силы:**

Сгибание и разгибание рук у упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга

(вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинках. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижения в боевой стойке с отягощениями.

### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-6 раундов. Спарринги. Прямой удар с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

### **Упражнения для развития гибкости:**

Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, у克лонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

## **2.3.Техническая подготовка**

**Теория:** Что представляет техника бокса. Совокупность каких приемов защиты и нападения, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

### **Практика:**

- положение кулака
- боевая стойка
- передвижения в боевой стойке
- прямые удары левой и правой в голову
- прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
- боковые удары в голову и защита от них
- защита от прямых ударов
- защита подставкой
- защита сведением рук
- защита отбивами
- защита уклонами
- боевые дистанции

- комбинации из 3-4 прямых ударов.
- контратаки одиночными ударами.

#### **2.4. Тактическая подготовка**

**Теория:** Что такое тактика бокса. Применение и своевременность применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные. Что такое атака, контратака, дистанция ведения боя.

**Практика:**

- изучение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;
- изучение прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них;
- применение изученного материала в условных и вольных боях;

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой

тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, серией ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

### **3. Виды спорта**

-Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; -овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта бокс;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях школы; -развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта бокс.

### **4. Физкультурные и спортивные мероприятия.**

Спортивные праздники, соревнования по боксу на уровне учреждения, показательные выступления

### **III. Планируемые результаты**

Планируемые результаты - совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершению. Мета предметными результатами изучения программы «Юный боксер» является формирование следующих **универсальных учебных действий:**

**Личностные:** осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и свое поведение; формировать основы здоровье сберегающего поведения; аргументировано оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности; осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; осваивать новые виды деятельности, участвовать в соревновательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых

морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков, готовность поддерживать в норме свое здоровье.

**Познавательные:** сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определенным критериям; представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, план, схема, таблица); строить речевое высказывание в устной форме, осуществлять поиск и выделять конкретную информацию, устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, включаться в творческую деятельность под руководством тренера-преподавателя; умение работать с информацией, структурировать полученные знания; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия.

**Регулятивные:** планировать деятельность; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя; уметь прилагать волевые усилия и преодолевать трудности препятствия на пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты.

**Коммуникативные:** преодолевать конфликты, договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позиции партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно

сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей; устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии.

**Результатом освоения программы является:**

Приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в **предметных областях**:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» учащийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

#### **IV. Комплекс организационно-педагогических условий**

##### **1. Материально-техническое обеспечение**

- спортзал;
- спортивная площадка (в летний период);
- спортивный инвентарь.

##### **Список необходимого боксерского снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Ринг	1 шт.
2.	Мешки боксерские	4 шт
3.	Мячи мечинбол	3 шт
4.	Гантели 200 гр	5 пар
5.	Гимнастические скамейки	4 шт
6.	Шведская стенка	2 шт
7	Перекладина	1 шт

Материально-техническое обеспечение: отдельное, хорошо проветриваемое, светлое помещение (спортивный зал) безопасная оборудованная площадка для занятий вне помещения, раздевалки.

### **Рекомендуемый перечень личного снаряжения обучающегося**

Шорты, майки, шлем, ката, бинты, перчатки, бандаж - защита паха (мальчики), нагрудный (девочки).

### **2. Кадровое обеспечение**

Педагогические работники и другие специалисты, участвующие в реализации общеобразовательной программы имеют высшее педагогическое образование.

### **3. Методическое обеспечение**

Занятия носят общефизическую направленность, развивают двигательные качества, и затрагивают элементы специальной подготовки. Занятия проводятся в форме практикума с четко выраженным частями: подготовительной, основной и заключительной. Содержание подготовительной части составляют упражнения для организации обучающихся, приучения к дисциплине, выработки согласованных действий в коллективе. Особое внимание следует уделять упражнениям, способствующим развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся, формированию осанки. В этой части занятия можно включать общеразвивающие упражнения, различные игры. В основной части занятия изучаются, отрабатываются и совершенствуются технические элементы ведения боя. Происходит подготовка боксера к большим психологическим нагрузкам, тренировки уверенности. Развиваются такие качества, как скорость ударов и передвижений, реакции, выносливости, ловкости, улучшение координации движений. В конце основной части проводятся подвижные игры с целью повышения физической нагрузки, совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния учащихся, игры соревновательного характера («Стенка на стенку», различные эстафеты, «Отбери мяч», «Третья точка» и др.). В заключительной

части занятия необходимы упражнения для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой системы, игры малой интенсивности («Совушка», «Паук и мухи»). Игры на внимание («Нос, пол, потолок», «Запрещенное движение»), различные виды ходьбы.

Развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств: игры с мячом; игры с бегом; игры с прыжками; игры с элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза;

игры с упражнениями на равновесие; игры со скакалками; с элементами спортивных игр; с прыжками и бегом» комбинированные эстафеты. «Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча», «Не коснись каната», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трех» В конце каждого занятия проводится его анализ и даются домашние задания.

Программа построено таким образом, учащиеся приобретают первичные знания и навыки, преимущественно через игровой метод, закрепление практических навыков. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям на один шаг вперед и назад;
- ударам руками на месте;
- приемам само страховки при падениях;
- способам защиты на месте;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

**Комплекс методик позволит определить:**

- состоение здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

**Информационное обеспечение** - аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

**V. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

1. Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение всего процесса обучения.

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Начальный (начало учебного года)</b>	Определение уровня развития учащихся	Сдача нормативов по ОФП, педагогическое наблюдение, беседа.
<b>Текущий контроль (в течение учебного года, февраль)</b>	Определение степени усвоения учащимися дополнительных программ. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, участие в слетах и соревнованиях уровня учреждения.
<b>Промежуточная аттестация</b>	Определение результата обучения при сдаче нормативов	
<b>Итоговый контроль (в конце обучения)</b>	Определение уровня спортивных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования дополнительной	Итоговая аттестация

	общеразвивающей программы и методов обучения	
--	--	--

Для проверки результативности изучения учащимися программы используются: зачетные требования по ОФП, техническая подготовка. По ОФП выставляется уровень: высокий, средний, низкий. По остальным критериям ставится «+» и «-», что дает возможность

тренеру-преподавателю проанализировать подготовку учащихся и скорректировать учебно-тренировочный процесс.

## 2. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	Уровень		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	М 2-3	М 1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	Д 45 секунд	Д 30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 сек Д 6,1 сек	М 6,2 сек Д 6,5 сек	М 6,6 сек Д 6,9 сек
Бег 600 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	М 115-120 Д 100-110	М 100 и ниже Д 85 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 15 раз Д 10 раз	М 12 раз Д 7 раз	М 9 раз Д 5 раз

3. По технической подготовке - правильно показать изученные технические действия.

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта.  
М., Просвещение, 1985. . 2. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры, издание 8 Москва 2011
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с. 5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
7. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
9. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.157с.