

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)

02 - 07

Рассмотрена на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ «Дорожник»
протокол № 1
от «01» сентября 2025 г.



Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»
Д.В.Руфкин
приказ № 41 от «01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО БОКСУ
для спортивно-оздоровительного этапа**

(возраст детей 7-10 лет)
Срок реализации программы - 3 года

Разработчики:

Круглова М.В. - инструктор-методист
Семисынов М.А. – тренер-преподаватель

г. Каменка, 2025 г.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
к образовательной программе**

1.	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дорожник» г. Каменки Каменского района Пензенской области
2.	Адрес учреждения, директор	442240, Пензенская область, г. Каменка, ул. Гражданская, 37 Руфкин Денис Викторович
3.	Наименование программы, автор	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу, модифицирована на основе Дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» (для спортивно-оздоровительных групп) МБУДО «СДЮСШОР по боксу г. Пензы», 2015.
4.	Возраст детей	7-10 лет
5.	Срок реализации программы	3 года
6.	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1
7.	Характеристика программы:	
	По основной направленности	Физкультурно-спортивная
	По уровню освоения	Ознакомительный
	По образовательной области	Спортивная
	По целевым установкам	Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными основами техники и тактики бокса, формирование морально-волевых качеств, подготовка обучающихся для поступления на этап спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы:	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Учебный план	8
1.3.	Календарный график образовательного процесса 1 год обучения	9
1.4.	Содержание программы 1 год обучения	10
1.5.	Календарный график образовательного процесса 2 год обучения	12
1.6.	Содержание программы 2 год обучения	13
1.7.	Календарный график образовательного процесса 3 год обучения	16
1.8.	Содержание программы 3 год обучения	16
1.9.	Планируемые результаты освоения программы	20
2.	Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий:	21
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Формы, методы контроля и аттестации учащихся, система диагностики отслеживания результативности усвоения учащимися программы.	21
2.3.	Условия реализации программы:	22
2.3.1.	Материально-техническое обеспечение	22
2.3.2.	Кадровое обеспечение программы	22
2.3.3.	Учебно-методическое обеспечение программы	22
2.4.	Список литературы и интернет - ресурсов.	27
	ПРИЛОЖЕНИЯ	28

1. Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы:

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу для спортивно-оздоровительных групп (далее Программа) отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско- юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации Программы – 3 года. Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава и локальных актов МБОУ ДО СШ «Дорожник».

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский, и как профессиональный бокс. Различие между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировки спортсменов и т.д. Бокс включён в олимпийскую программу в конце 20-го в начале 21-го веков. Широкое распространение получил также женский бокс. Специфика боксёровских поединков требует от спортсмена хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «Взорваться», способность держать удар. Регулярное занятие боксом развивает силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксёра отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки – от начальной подготовки до тренировочного этапа.

Бокс - имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепления здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей занимающихся, привитие навыков личной гигиены и общественной гигиены, подготовку инструкторов и судей.

В 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, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

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 определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы спортивной подготовки на отделение бокс.

Уровень освоения: базовый.

Новизна Программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств спортсменов. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной Программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка и его оценку в глазах окружающих.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях роста физических и материальных возможностей и благ. В основу Программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от индивидуальных способностей учащихся.

Отличительная особенность Программы - в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям боксом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы: в реализации программы участвуют дети школьного возраста, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся. Желающие заниматься принимаются без предварительной подготовки и наличия способностей. Занятия проводятся с учетом возрастных, физиологических и гендерных особенностей.

Программа и план обучения варьируется в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. В работе с детьми юного и подросткового возрастов используется преимущественно индивидуальный подход.

Наполняемость группы: 10-20 человек.

Объем программы: 276 часов в год (всего 828 часов).

Режим занятий: годовой учебный план рассчитан на 46 недель в условиях спортивной школы. 3 раза; по 2 часа (90 минут).

Количество часов в неделю – 6 часов;

Продолжительность занятия – 2 часа (90 мин).

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными основами техники и тактики бокса, формирование морально-волевых качеств, подготовка обучающихся для поступления на этап спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

- пополнение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

- развитие двигательных качеств (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствование укреплению здоровья, закаливания организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число учащихся в группе	Оптимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	1	7	15	20	6	Овладение основами техники спортивной тренировки. Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	8	15	20	6	
	3	9	15	20	6	

Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных

занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Тренировочная деятельность организуется в течение календарного года в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 учебных недель занятий в условиях спортивной школы.

Таблица 2

№ п / п	Название модуля	Количество часов									Формы контроля	
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения				
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	6	6	-	6	6	-	Тестирование, перечень вопросов	
2.	Общая физическая подготовка	162	2	160	162	2	160	162	2	160	Контрольные нормативы	
3.	Специальная физическая подготовка	32	1	31	32	1	31	32	1	31	Контрольные нормативы	
4.	Технико-тактическая подготовка	46	4	42	46	4	42	46	4	42	Контрольные упражнения	
5.	Спортивные и подвижные игры	22	2	20	22	2	20	22	2	20	Результаты игр	
6.	Участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях	2		2	2		2	2		2	Результаты участия	
7.	Медицинский контроль	2		2	2		2	2		2	Медицинский осмотр	
8.	Тестирование и контроль	4	1	3	4	1	3	4	1	3	Тестирование, перечень вопросов, контрольные нормативы	
	ИТОГО за год	276	16	260	276	16	260	276	16	260		

1.3. Календарный график образовательного процесса (1 год обучения)
(нагрузка 6 часов в неделю)

Таблица 3

Разделы подготовки	I X X	X I I	X II II	I I I	II II II	III III III	IV IV IV	V V V	VI VI VI	VII I VII	Итого	
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	6	
ОФП	1 5	1 6	16	16	1 4	1 4	14	15	16	16	10	162
СФП	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	32
Техническая подготовка	-	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	32
Тактическая подготовка	-	1	1	1	2	2	2	2	2	1	-	14
Контрольно- переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
Другие виды спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
<i>Всего за месяц</i>	2 3	2 6	2 6	2 6	2 4	2 4	26	27	30	26	18	276
<i>Всего за год</i>							276					

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 1-ого года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, практические задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить учащимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 4

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.	Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой помощи до врача.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ТЕОРИЯ: Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Общеразвивающие упражнения. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

ПРАКТИКА:

-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 без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

Специальная физическая подготовка (СФП)

ТЕОРИЯ: Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Тактика развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений. Методы и средства

скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена.

ПРАКТИКА:

- **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.

Техническая и тактическая подготовка.

ТЕОРИЯ: Основы технико-тактической подготовки боксера. Характеристика технических и тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий боксеров. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

ПРАКТИКА:

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Фронтальная стойка, перемещения во фронтальной стойке. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Условные и вольные бои. Изучение правильности боевой стойки, правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучение тактических приемов:

- смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот),

- чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

ТЕОРИЯ: Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний.

Оборудование и инвентарь.

ПРАКТИКА: Проведение контрольных испытаний:

Бег 30 метров, бег 500 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90⁰), прыжок в длину с места, наклон вперед стоя на скамейке.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.

ТЕОРИЯ: Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби - правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»,

«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой»,

«Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

«Перетягивание», «Катающаяся мишень».

ПРАКТИКА: Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой»,

«Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

«Перетягивание», «Катающаяся мишень». По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

1.5. Календарный график образовательного процесса (2 год обучения)

Таблица 5

Разделы подготовки	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII I	Итог о
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-	6
ОФП	14	15	15	15	13	1 4	14	15	14	15	9	153
СФП	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	38
Техническая подготовка	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	38
Тактическая подготовка	-	2	1	2	2	2	2	2	2	1	-	16
Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8

Другие виды спорта	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	17
<i>Всего за месяц</i>	25	25	26	27	25	2 6	26	27	27	25	17	276
<i>Всего за год</i>							276					

1.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 2-ого года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На 2 году обучения продолжается знакомство учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера – преподавателя, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т.е. в тренировочных занятиях и соревнованиях. В программу теоретических занятий внесены темы по изучению значения физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития, понятий о спортивной тренировке, ее цели, задач и основного содержания, формированию двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить учащимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 6

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Формы физической культуры. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития.
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

		Бокс в программе Олимпийских игр.
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание
4	Гигиенические навыки. Обучение спортивной технике и тактике.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке боксера. Формирование двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки.
5	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.	Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой помощи до врача.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ТЕОРИЯ: Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Общеразвивающие упражнения. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

ПРАКТИКА:

- 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 без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

Специальная физическая подготовка (СФП)

ТЕОРИЯ: Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Тактика развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений. Методы и средства скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена.

ПРАКТИКА:

- **Упражнения для развития равновесия:** Быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брусья, «кочки», канат и т.п.), упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.). Продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

- **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. Передвижение в паре, при условии сохранения назначеннной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой).

- **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.** Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки, элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.).

- **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.

Техническая и тактическая подготовка.

ТЕОРИЯ: Основы технико-тактической подготовки боксера. Характеристика технических и тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий боксеров. Основные положения боксера. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

ПРАКТИКА:

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Фронтальная стойка, перемещения во фронтальной стойке. Переход из боевой во фронтальную стойку. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Упражнения в парах. Условные и вольные бои. Изучение правильности боевой стойки, правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучение тактических приемов:

- смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот),

- чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

ТЕОРИЯ: Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний. Оборудование и инвентарь.

ПРАКТИКА: Проведение контрольных испытаний:

Бег 30 метров, бег 500 метров, поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90⁰), прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед стоя на скамейке.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.

ТЕОРИЯ: Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби -

правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

ПРАКТИКА: Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

1.7. Календарный график образовательного процесса (3 год обучения)

Таблица 7

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII I	I	II	III	IV	V	VI	VI II	Итог о
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-	6
ОФП	14	15	15	15	13	1 4	14	15	14	15	9	153
СФП	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	36
Техническая подготовка	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	37
Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	19
Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
Другие виды спорта	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	17
<i>Всего за месяц</i>	25	25	26	27	25	2 6	26	27	27	25	17	276
<i>Всего за год</i>	276											

1.8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 3-его года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Продолжается знакомство учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера – преподавателя, ни со стороны юного спортсмена.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т.е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой – то известный спортсмен. При проведении теоретических занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить учащимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 8

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Формы физической культуры. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития. Организм и его основные функции и системы.
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Бокс в программе Олимпийских игр.
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание
4	Гигиенические навыки. Обучение спортивной технике и тактике.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке боксера. Формирование двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки.
5	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.	Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой помощи до врача.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ТЕОРИЯ: Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

ПРАКТИКА:

- 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 без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

Специальная физическая подготовка (СФП).

ТЕОРИЯ: Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Тактика развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений. Методы и средства скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена.

ПРАКТИКА:

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. 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. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Бег с высоким подниманием бедер. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. Имитация бега одной ногой на месте. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Торнадо: провести за одну мин. как можно больше касаний по перчаткам противника.

- Упражнения для развития гибкости, ловкости. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки, элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.) Метание (легкоатлетических снарядов, теннисных, набивных мячей и др.) Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Упражнения с мячами в положении сидя, лежа на спине и животе. Ходьба на четвереньках. Упражнения со скакалкой. Висы, смешанные висы и упоры. Упражнения с отягощениями в пределах 1-2 кг. Упражнения на боксерских снарядах (мешке, груша, мяче на резинах, на лапах и др.).

- Упражнения для развития равновесия и координации движений. Быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брусья, «кочки», канат и т.п.), упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.). Продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Упражнения в передвижении. Бой с

тенью.

Техническая и тактическая подготовка.

ТЕОРИЯ: Основы технико-тактической подготовки боксера. Характеристика технических и тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий боксеров. Основные положения боксера. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

ПРАКТИКА:

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Фронтальная стойка, перемещения во фронтальной стойке. Переход из боевой во фронтальную стойку. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Упражнения в парах. Условные и вольные бои. Изучение правильности боевой стойки, правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучение тактических приемов:

- смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот),
- чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На третьем году обучения боксеры принимают участие в спаррингах и групповых соревнованиях.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

ТЕОРИЯ: Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний. Оборудование и инвентарь.

ПРАКТИКА: Проведение контрольных испытаний:

Бег 30 метров, бег 1000 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°), прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед стоя на скамейке.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.

ТЕОРИЯ: Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби - правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание», «Катающаяся мишень» и другие.

ПРАКТИКА: Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень» и другие. По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

1.9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемым 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;
- основные понятия, термины бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила соревнований в избранном виде спорта, значение жестов рефери в ринге;
- 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 учащихся 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 соответственно возрасту и уровню подготовленности;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Результатом освоения Программы являются также **личностные результаты** деятельности учащихся:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сопернику, другому спортсмену, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 августа	46 недель	276	3 раза в неделю по 2 часа -90 мин.
2 год	01 сентября	31 августа	46 недель	276	3 раза в неделю по 2 часа -90 мин.
3 год	01 сентября	31 августа	46 недель	276	3 раза в неделю по 2 часа -90 мин.

2.2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся, система диагностики отслеживания результативности усвоения учащимися программы.

Формы контроля:

- ✓ тестирование по теоретическому разделу;
- ✓ опрос по основным терминам в боксе;
- ✓ сдача контрольных нормативов;
- ✓ текущий контроль умений и навыков;
- ✓ промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- ✓ итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются учебные бои и спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Для оценки результативности программы применяется входной текущий и промежуточный/итоговый виды контроля. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) с целью изучения базовых возможностей обучающихся. Текущий контроль (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала. Промежуточный/итоговый контроль проводится в конце учебно-тренировочного года (июль-август) с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации Программы.

Оценочные материалы

Входной контроль представлен в форме программы упражнений по ОФП (Приложение 1).

Текущий контроль теоретической части программы осуществляется в форме викторины на тему: «Теория в занятиях боксом» (Приложение 2).

Промежуточный/итоговый контроль также, как и входной проводится в форме программы упражнений по ОФП, а также выполнения тесты по теоретической части программы (перечня вопросов) на тему «Правила здорового образа жизни» (Приложение 3).

2.3. Условия реализации программы:

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресу:

- спортивный зал МБОУ ДО СШ «Дорожник», расположенный по адресу: г.Каменка, ул. Гражданская, д.37.

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

- Ринг боксерский -1 шт
- Боксерские груши, мешки- 3 шт
- Боксерские перчатки (тренировочные, снарядные) - пара на каждого занимающегося
- Боксерские шлемы – 6 шт.,
- Боксерские лапы – 2 шт.,
- Таймер
- Гантели- 10 шт
- Гонг – 1 шт
- Аптечка – 1 шт
- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты (4 шт), скамейки (3-шт), скакалки (20 шт), обручи (10 шт), конусы (20 шт), набивные мячи (10 шт), и т. д); свисток (1 шт), секундомер (1 шт), рулетка (1 шт), шведская стенка – 1 шт.

2.3.2. Кадровое обеспечение:

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3.3.Учебно-методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

Принцип индивидуальности заключается в учете состояния здоровья, типанервной системы, физической подготовленности, возраста и пола при использовании тех или иных средств и методов тренировок.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип доступности заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

Принцип вариативности предусматривает индивидуальные особенности обучающихся,

вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип результативности заключается в том, что реализация процесса должна обеспечивать получение результата, соответствующего целевой ориентации процесса.

Программный материал представлен в виде современных технологий:

- Здоровьесберегающие технологии - их применение в процессе занятий боксом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- Технологии обучения здоровью - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В настоящее время технологии не стоят на месте, происходит изменение в структуре тренировочного процесса, совершенствуется система подготовки спортивного инвентаря, а также внедряются информационные технологии:

- умные перчатки;
- датчики на запястье;
- виртуальная реальность
- ботбоксер

Основные формы тренировочного занятия:

Занятия в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных боксеров по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия (тренировки) по боксу состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части.

Организация включает проверку готовности инвентаря, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения занятия.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего занятия, затем осваивают и совершенствуют новые техники и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической

нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся выполняют комплекс упражнений на расслабление и развитие гибкости.

Методы реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед учащимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключающий их перенапряжение.

- Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.

- Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха.

- Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

- Соревновательно-игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Методы психологической подготовки:

- Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

- Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствование общей психологической подготовленности;

- соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлению имобилизационной готовности к состязанию;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящий бой.

2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.

3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.

4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями.

5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2. Тематическая литература.

3. Наглядные пособия, карточки с изображениями;

4. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР).

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по боксу, других видов спорта, при проведении спортивных соревнований.

Воспитательный компонент программы:

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Беседа на тему ПДД	в течение года	Тренеры-преподаватели
2.	Викторина на тему «Профилактика пагубных привычек»	в течение года	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение родительских собраний	1 раз в квартал	Тренеры-преподаватели
4.	Индивидуальные консультации с родителями	в течение года	Тренеры-преподаватели
5.	Беседа на тему «Тerrorизм – угроза обществу»	сентябрь	Тренеры-преподаватели
6.	Беседа на тему «На просторах интернета»	октябрь	Тренеры-преподаватели
7.	Викторина ко Дню России.	июнь	Тренеры-

			преподаватели
8.	Трудовой десант «Чистя территория»	июль	Тренеры-преподаватели
9.	Беседа на тему «Пожарная безопасность	сентябрь	Тренеры-преподаватели
10.	Проведение цикла инструктажей «Безопасность на занятиях»	в течение года	Тренеры-преподаватели
11.	Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний»	январь	Тренеры-преподаватели
12.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, посвященных памятным датам и праздничным датам	в течение года	Тренеры-преподаватели
13.	Веселые старты, посвященные Дню здоровья	апрель	Тренеры-преподаватели

2.4. Список литературы:

Для тренера-преподавателя:

1. Атилов А. Бокс за 12 недель.- Ростов-на-Дону.: Издательство Феникс,2006.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997.
7. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979. 8.Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999.
9. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
11. Пилоян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
12. Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.
13. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов. М., 2009 14.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
15. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009.
16. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е переработанное. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

Литература для учащихся:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. –М Физкультура и спорт, 1987
2. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
3. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е переработанное. и доп. СПб.: Изд- во «Шатон», 2010.
4. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008.
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://minobrnauki.ru/> - Министерство образования и науки РФ.
5. <https://allboxing.ru/> - Все о боксе.
6. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/> - Бокс – описание, история возникновения, правила, экипировка.

Программа упражнений по ОФП

№	Упражнение	Единица измерения
1.	Бег на 30, 500, 1000 метров	с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	7	-	80-90%	
2 год	8	+	93-100%	
3 год	9	+	93-100%	1-2 соревнования (спортивных праздника)

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольных нормативов:

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Даётся 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

3. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Даётся 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

4. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Даётся 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

Приложения 2

«Теория в занятиях боксом»

1. Что должен делать боксер по команде «Брейк»?
2. Как окрашена часть боксерской перчатки, которой можно наносить удары?
3. Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?
4. Можно ли в боксе наносить удары в затылок?
5. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?
6. Какова продолжительность одного раунда в боксе?
7. Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?
8. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?
9. Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?
10. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?
11. Как называется место проведения соревнований по боксу?
12. Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?
13. Сколько длиться раунд в любительском боксе?
14. По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?
15. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?
16. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Приложение 3

Тест: «Правила здорового образа жизни»

1. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - занимайтесь спортом +
 - не занимайтесь спортом в) ешьте жирную пищу
2. Что такое режим дня:
 - порядок выполнения повседневных дел
 - установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +
 - перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
3. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - не отказывайтесь от вредных привычек
 - откажитесь от вредных привычек на время
 - откажитесь от вредных привычек +
4. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:
 - отдохнуть +
 - заняться домашними делами
 - выполнить комплекс упражнений
5. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - чередуйте правильное питание с вредным
 - питайтесь как хотите
 - правильно питайтесь +
6. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - спите как можно меньше в сутки
 - спите пять часов в сутки
 - крепко и полноценно спите +
7. Одно из главных правил здорового образа жизни:
 - закаляйтесь +
 - не закаляйтесь

- в) курите реже
8. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
- а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд +
 - в) овощи и фрукты
9. Одно из главных правил здорового образа жизни:
- а) следите за личной гигиеной
 - б) не следите за личной гигиеной
 - в) не посещайте баню
10. Одним из важнейших направлений профилактики, является:
- а) охрана окружающей среды
 - б) экологическая безопасность
 - в) ЗОЖ +
19. Что такое личная гигиена:
- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
 - в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +
20. Что является обязательным компонентом ЗОЖ:
- а) посещение лекций
 - б) занятия спортом +
 - в) чтение книг
21. Процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств человека, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни:
- а) здоровье человека +
 - б) нагрузки человека
 - в) состояние человека
22. При закаливании сначала:
- а) купания, с постепенным снижением температуры воды
 - б) обтирание смоченным в холодной воде полотенцем +
 - в) купание в проруби
23. Что такое рациональное питание:
- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
 - б) питание набором определенных продуктов
 - в) питание с учетом потребностей организма +
24. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых:
- а) суточный режим
 - б) режим дня +
 - в) дневная сиеста
25. Найди неверное высказывание:
- а) надо сочетать труд и отдых
 - б) надо чистить обувь и одежду
 - в) малоподвижный образ жизни полезен +

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402816

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен С 17.01.2025 по 17.01.2026