

**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

<b>1.</b>	<b>Наименование образовательного учреждения</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дорожник» г. Каменки Каменского района Пензенской области
<b>2.</b>	<b>Адрес учреждения, директор</b>	442240, Пензенская область, г. Каменка, ул. Гражданская, 37 Руфкин Денис Викторович
<b>3.</b>	<b>Наименование программы, автор</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу, модифицирована на основе Дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» (для спортивно-оздоровительных групп) МБУДО «СДЮСШОР по боксу г. Пензы», 2015.
<b>4.</b>	<b>Возраст детей</b>	7-10 лет
<b>5.</b>	<b>Срок реализации программы</b>	3 года
<b>6.</b>	<b>Количество детских объединений, занимающихся по программе</b>	1
<b>7.</b>	<b>Характеристика программы:</b>	
	<b>По основной направленности</b>	Физкультурно-спортивная
	<b>По уровню освоения</b>	Ознакомительный
	<b>По образовательной области</b>	Спортивная
	<b>По целевым установкам</b>	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 заключается 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 боксёрских 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, закаливанию 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			
		всег о	теори я	практи ка	всег о	теори я	практи ка	всег о	теори я	практи ка	
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	

**(нагрузка 6 часов в неделю)**

*Таблица 3*

[illegible]

## 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 разъяснять 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 в 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 защита 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 защиты 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, поднятие ног в висе на шведской стенке (выше 90°), 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	14	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	26	27	27	25	17		276
Всего за год	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 разъяснять 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, брус, «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 назначенной 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 удлинённой 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 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.

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, поднятие 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 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	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI II	Итого
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-	6
ОФП	14	15	15	15	13	14	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	26	26	27	27	25	17	276
Всего за год	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 разъяснять 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 удлинённой 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, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.).

- **Упражнения для развития равновесия и координации движений.** Быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «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, поднятие 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, типа нервной 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 соответствии 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 здоровья, 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 мышц, исключая 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 совершенствованием общей психологической подготовленности;

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

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического 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 тренера-преподавателя. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным 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 преодолевать 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 «Терроризм – 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 «Чистая 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. Пилюян 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://минобрнауки.рф/> - 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. Дается 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. Дается 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. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

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