

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя образовательная школа с.Девлезеркино муниципального района  
Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 27.07.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ  
с.Девлезеркино  
\_\_\_\_\_ Е.А Белов  
Приказ № 383-од от 27.07.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Юный боксер»

Возраст: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Страхов А.И.

### 1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Юный боксер» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 №1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Сохранение собственного здоровья — одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Бокс – один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** предлагаемого курса является утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники бокса.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие

**задачи:**

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

## **1.3 Общая характеристика учебного предмета**

Программа состоит из 4 модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка».

Модуль №2 «Гимнастика».

Модуль №3 «Подвижные игры».

Модуль №4 «Бокс».

Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 10-18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возрасту.

Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

#### **Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

- 40 часов - модуль «Общая физическая подготовка»,
- 22 часа - модуль «Гимнастика»,
- 30 часов - модуль «Подвижные игры» (с элементами спортивных игр),
- 34 часа - модуль «Бокс».

Занятия проводятся 2 раза в неделю (2 и 1,5 часа), 3,5 часа в неделю, 126 часов в год.

### **1.4. Содержание программы**

#### **Модуль № 1 «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка приобретает большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы.

Общая физическая подготовка ставит своей целью осознать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития

специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.

В процессе общей физической подготовки боксеров решаются следующие задачи:

- разносторонне физическое развитие занимающихся;
- Укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- овладение важными прикладными навыками;
- стимулирование восстановительных процессов.

*Планируемые результаты:*

*Ребенок должен знать:*

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

*Ребенок должен уметь:*

- выполнять перемещения на ринге;
- выполнять тесты нормативов комплекса ФВСК ГТО в соответствии с возрастом.

## **Модуль № 2 «Гимнастика»**

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Занятия гимнастикой способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают движениям красоту, грациозность, точность. Гимнастика обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как ловкость. Быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

***Цель модуля:*** развить координационные способности, гибкость.

***Задачи:***

1. Обучить технике акробатических упражнений;
2. Обучить ОРУ с инвентарём;
3. Обучить ОРУ на развитие гибкости.

*Ребенок должен знать:*

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Технику выполнения акробатических упражнений.

*Ребенок должен уметь:*

1. Выполнять акробатические упражнения;
2. Уметь прыгать на скакалке.

### **Модуль № 3 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»**

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико - тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление и сообразительность. Смекалка. Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формированию и получению новых.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры в подготовку баскетболистов, волейболистов; игры-поединки, игры-аттракционы.

**Цель модуля:** вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

### *Задачи:*

1. Обучить правилам игры.
2. Развить быстроту реакции, ловкость.
3. Знать название игр и их речевки.

### **Планируемые результаты:**

#### *Ребенок должен знать:*

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения в подвижных играх;
- названия и правила проведения подвижных игр.

#### *Ребенок должен уметь:*

- владеть навыками составления и правильного выполнения комплексов физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- владеть способами организации и проведения подвижных игр;
- владеть способами взаимодействия со сверстниками в процессе занятий.

## **Модуль № 4 «Бокс»**

Бокс – один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Вовлечение детей в занятия боксом способствует достижению основной цели: формирование полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление физического здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности, привитие здорового образа жизни, создание необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии бокса.

Данный модуль дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику движения, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

**Цель модуля:** Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах бокса.

#### **Задачи модуля:**

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

- развивать силовые и волевые качества;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр;
- обучить простейшим элементам бокса.

#### **Планируемые результаты:**

- *Ребенок должен знать:*
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- требования к форме одежды на занятиях;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- классификацию технико-тактических действий;

#### *Ребенок должен уметь:*

- перемещаться по рингу;
- выполнять удары и контрудары;
- выполнять оборонительные действия.

### **1.5. Структура и содержание программы**

#### **Учебный план**

| п/п       | Разделы и темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Количество часов |          |           | Формы работы                 | Формы контроля        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------------|-----------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Всего            | теория   | практика  |                              |                       |
| <b>1.</b> | <b><i>Модуль №1 «Общая физическая подготовка»</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>42</b>        | <b>7</b> | <b>35</b> |                              |                       |
| 1.1       | Вводное занятие. История физической культуры и спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                | 1        |           | Беседа                       | Опрос                 |
| 1.2       | Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног.<br><br>Упражнения для шеи и туловища.<br>Упражнения для всех групп мышц.<br>Упражнения с инвентарем (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки).<br>Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту. | 20               | 4        | 16        | Учебно-тренировочное занятие | Выполнение упражнений |
| 1.3       | Упражнения для развития быстроты                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11               | 1        | 10        | Учебно-                      | Выпол                 |

|           |                                                                                                                                                                                   |           |          |           |                              |                                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|------------------------------|--------------------------------|
|           | реакции, ловкости, координации движений.                                                                                                                                          |           |          |           | тренировочное занятие        | нение упражнений               |
| 1.4       | Итоговое занятие: Сдача нормативов.                                                                                                                                               | 4         |          | 4         | Тестирование                 | Сдача нормативов               |
| <b>2.</b> | <b>Модуль № 2 «Гимнастика»</b>                                                                                                                                                    | <b>20</b> | <b>2</b> | <b>18</b> |                              |                                |
| 2.1       | Обучение технике кувырка вперёд/назад, подтягивание на перекладине, перемещение по рукоходу. Прыжки на скакалке.                                                                  | 20        | 2        | 18        | Беседа<br>Тестирование       | Опрос<br>Выполнение упражнения |
| <b>3.</b> | <b>Модуль № 3 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»</b>                                                                                                                  | <b>30</b> | <b>1</b> | <b>29</b> |                              |                                |
| 3.1       | Игры: «Бой петухов», «Салки», «Футбол» и др.                                                                                                                                      | 30        | 1        | 29        | Беседа<br>Тестирование       | Опрос<br>Выполнение упражнения |
| <b>4.</b> | <b>Модуль № 4 «Бокс»</b>                                                                                                                                                          | <b>34</b> | <b>8</b> | <b>26</b> |                              |                                |
| 4.1       | Вводное занятия и история возникновения бокса. Ритуалы в боксе. Приветствие.                                                                                                      | 1         | 1        |           | Беседа<br>Тестирование       | Опрос<br>Выполнение упражнения |
| 4.2       | Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах                         | 4         | 1        | 3         | Учебно-тренировочное занятие | Выполнение упражнений          |
| 4.3       | Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной                                                                               | 3         | 1        | 2         | Учебно-тренировочное занятие | Выполнение упражнений          |
| 4.4       | Упражнения в двухшереножном строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову. | 6         | 1        | 5         | Учебно-тренировочное занятие | Выполнение упражнений          |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |           |            |                              |                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------|-----------------------|
|     | Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями. Игры «Салочки ногами».                                                                                                                                                           |            |           |            |                              |                       |
| 4.5 | Техника и тактика поединка Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг». Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. | 10         | 2         | 8          | Учебно-тренировочное занятие | Выполнение упражнений |
| 4.6 | Техника и тактика поединков (боев).                                                                                                                                                                                                                                 | 8          | 2         | 6          | Учебно-тренировочное занятие | Выполнение упражнений |
| 4.7 | Итоговое занятие: Сдача нормативов.                                                                                                                                                                                                                                 | 2          |           | 2          | Тестирование                 | Сдача нормативов      |
|     | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>126</b> | <b>18</b> | <b>108</b> |                              |                       |

## 1.6 Содержание учебного плана

### 1. Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

1.1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. История физической культуры и спорта (1 час).

1.2. Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с инвентарем (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки). Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту (20 часов).

1.3. Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений (11 часов).

1.4. Итоговое занятие: Сдача нормативов (4 часа).

### 2. Модуль № 2 «Гимнастика» (20 часов).

2.1. Обучение технике кувырков вперёд/назад, подтягивание на перекладине, перемещение по рукоходу. Прыжки на скакалке.

### 3. Модуль № 3 «Подвижные игры» (30 часов).

3.1 Игры: «Бой петухов», «Салки», «Футбол» и др.

#### **4.Модуль № 4 «Бокс» (34часа).**

4.1. Вводное занятия и история возникновения Бокса. Инструктаж по технике безопасности. Ритуалы в боксе. Приветствие. (1час)

4.2.Стойки. Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах (4часа).

4.3. Перемещение. Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд (3 часа).

4.4.Упражнения в двухшереножном строю: отработка техники защит – подставкой правой ладони и шагом назад. Обучающиеся 1-й шеренги атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову. Обучающиеся 2-й шеренги уходят от удара шагом назад, тоже, но все меняются ролями. Игры «Салочки ногами» (бчасов).

4.5. Техника и тактика поединка. Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки. Мини соревнования «Открытый ринг». Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий (10часов).

4.6. Техника и тактика поединков (боев): ближний бой (8часов).

4.7. Итоговое занятие: Сдача нормативов (2часа).

## **2. Условия реализации программы**

### **2.1 Материально техническое обеспечение**

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
|-------|--------------------------------------------------------------------|------------|
| 1     | Музыкальная аппаратура (магнитофон)                                | 1          |
| 2     | Гимнастическая скамья                                              | 4          |
| 3     | Обручи                                                             | 6          |
| 4     | Конусы                                                             | 10         |
| 5     | Скакалки                                                           | 20         |
| 6     | Теннисные мячи                                                     | 20         |
| 7     | Гимнастические маты                                                | 10         |
| 8     | Мячи для метания (150 гр.)                                         | 5          |
| 9     | Эстафетные палочки                                                 | 4          |
| 10    | Волейбольный мяч                                                   | 4          |
| 11    | Кубики для челночного бега                                         | 10         |
| 12    | Пояс с ленточками для подвижной игры «Ловишка».                    | 20         |
| 13    | Ринг                                                               | 1          |
| 14    | Боксерские берчатки                                                | 20         |
| 15    | Боксерские груши                                                   | 20         |

## 2.2. Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника, мастер спорта по боксу.

## 2.3. Формы аттестации

### Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

**Текущий** - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

**Промежуточный** - выполнение упражнений.

**Итоговый** - сдача нормативов.

## 2.4. Оценочные материалы

### Итоговые нормативы:

#### 1.

| № | 6-8 лет                                                                        |                     |                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
|   | Наименование<br>Испытания                                                      | Мальчики<br>(Зачет) | Девочки<br>(Зачет) |
| 1 | Бег на 30 м (с)                                                                | 6,9                 | 7,1                |
|   | Челночный бег 3х10 (с)                                                         | 10,3                | 10,6               |
| 2 | Смешанное передвижение (1км)                                                   | 7,10                | 7,35               |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 2                   |                    |
|   | Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)          | 6                   | 4                  |
|   | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                | 7                   | 4                  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи-см) | +1                  | +3                 |

#### 2.

| № | 9-10 лет                  |                     |                    |
|---|---------------------------|---------------------|--------------------|
|   | Наименование<br>Испытания | Мальчики<br>(Зачет) | Девочки<br>(Зачет) |

|   |                                                                          |      |      |
|---|--------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 | Бег на 30 м (с)                                                          | 6,2  | 6,4  |
|   | Бег на 60 м (с)                                                          | 11,9 | 12,4 |
| 2 | Бег на 1 км (мин,с)                                                      | 6,10 | 6,30 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                 | 2    |      |
|   | Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)    | 9    | 7    |
|   | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)          | 10   | 5    |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см) | +2   | +3   |

### 3.

| 11-12 лет |                                                                       |                  |                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| №         | Наименование Испытания                                                | Мальчики (Зачет) | Девочки (Зачет) |
| 1         | Бег на 30 м (с)                                                       | 5,7              | 6,0             |
|           | Бег на 60 м (с)                                                       | 10,9             | 11,3            |
| 2         | Бег на 1,5 км ( мин,с)                                                | 8,20             | 8,55            |
|           | Или бег на 2 км (мин,с)                                               | 11,10            | 13,00           |
|           | Или бег на 3 км                                                       |                  |                 |
| 3         | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)              | 3                |                 |
|           | Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз) | 11               | 9               |
|           | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)       | 13               | 7               |
| 4         | Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье                    | +3               | +4              |

### 4.

| 13-15 лет |                         |                  |                 |
|-----------|-------------------------|------------------|-----------------|
| №         | Наименование Испытания  | Мальчики (Зачет) | Девочки (Зачет) |
| 1         | Бег на 30 м (с)         | 5,3              | 5,6             |
|           | Бег на 60 м (с)         | 9,6              | 10,6            |
| 2         | Или бег на 2 км (мин,с) | 10,00            | 12,10           |
|           | Или бег на 3 км         | 15,20            |                 |

|   |                                                                                |    |    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 6  |    |
|   | Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)          | 13 | 10 |
|   | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                | 20 | 8  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи-см) | +4 | +5 |

## 5.

| 16-18 лет |                                                                                |                  |                 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| №         | Наименование Испытания                                                         | Мальчики (Зачет) | Девочки (Зачет) |
| 1         | Бег на 30 м (с)                                                                | 4,9              | 5,7             |
|           | Или бег на 60 м (с)                                                            | 8,8              | 10,5            |
|           | или бег на 100 м (с)                                                           | 14,6             | 17,6            |
| 2         | Или бег на 2 км (мин,с)                                                        |                  | 12,00           |
|           | Или бег на 3 км                                                                | 15,00            |                 |
| 3         | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 9                |                 |
|           | Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)          |                  | 11              |
|           | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                | 27               | 9               |
|           | Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)                                              | 15               |                 |
| 4         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи-см) | +6               | +7              |

## 2.5 Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.
2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.