

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

Утверждена
Приказом Средней школы №38
от 30.08.2023 № 1

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

«Основы бокса и ОФП»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 год

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 7-10 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования,
Черепанов М.И.

Каменск – Уральский городской округ

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

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

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Актуальность программы.

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

Основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отличительные особенности программы:

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

уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Адресат

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

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

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 учебный год (9 месяцев),

Особенности организации образовательного процесса

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

Форма и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые.

Форма обучения очная проводится на русском языке.

Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

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

Программа предусматривает использование групповой организации деятельности детей на занятии.

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

Продолжительность занятий - 1 занятие до 1.30 мин.

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

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) Обучающие:

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

2) Развивающие.

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

3) Воспитательные:

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

II. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая подготовка культура и спорта в РФ. История зарождения и развития бокса. Развитие боксам в России.

2. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.

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

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ:

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика:

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

- Упражнения для комплексного развития качеств.

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

- Упражнения для развития силы.

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

- Упражнения для развития быстроты.

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

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

- Упражнение для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

-Упражнения для развития общей выносливости.

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

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Развитие физических качеств, специфических для боксеров.

Практика:

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития ловкости:

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

Упражнения для развития силы:

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости:

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

Упражнения для развития гибкости:

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

2.3. Техническая подготовка

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

Практика:

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

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

2.4. Тактическая подготовка

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

Практика:

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

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

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

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

3. Виды спорта

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

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

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

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

4. Физкультурные и спортивные мероприятия.

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

III. Планируемые результаты

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

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

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

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

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

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

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

Результатом освоения программы является:

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

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

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

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

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

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

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

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

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

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

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

IV. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Материально-техническое обеспечение

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь.

Список необходимого боксерского снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:

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

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

Рекомендуемый перечень личного снаряжения обучающегося

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

2. Кадровое обеспечение

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

3. Методическое обеспечение

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс методик позволит определить:

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

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

V. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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

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

	общеразвивающей программы и методов обучения	
--	--	--

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

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

2. Зачетные требования по ОФП

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

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

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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