


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
«Ужурский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
МБОУ ДО «УЦДО»  
Протокол № 1  
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «УЦДО»  
Н.А. Мальковская  
Приказ № 95/3  
«07» сентября 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Уроки мужества»**  
(физическая подготовка)



Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень сложности: стартовый,  
базовый

Составитель: Саможиков Василий  
Александрович, педагог  
дополнительного образования

г. Ужур,  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. Важнейшая составляющая процесса воспитания молодого поколения – формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие обучающихся. Поэтому работа по военно-патриотическому воспитанию должна проводиться комплексно, что позволит обучающемуся усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье.

Военно-патриотическое воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Ведь смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как защитнику Родины, так и любому человеку в повседневной жизни.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Уроки мужества» имеет военно-патриотическую направленность. Программа способствует созданию условий для социальной практики обучающихся, развитию их интересов и способностей, направленных на укрепление здоровья.

### **Актуальность программы.**

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость.

Востребованность данной программы определяется так же необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

### **Новизна программы.**

Программа состоит в том, что в её содержании лежат основы по комплексной доармейской, туристической, спортивной подготовке обучающихся. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и оздоровительную, направленность. Данная программа может быть рекомендована подросткам с дивиантным поведением, так как именно этой группе обучающихся таким очень важно проявить себя в разных видах деятельности, особенно в подготовке к взрослой самостоятельной жизни.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, разностороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.
4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.
5. Учет возрастных особенностей юных боксеров в учебно-тренировочном процессе.

**Возрастные особенности обучающихся 12-15 лет:**

Учебно-тренировочная работа по боксу с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если преподаватель хорошо знает возрастные особенности юных боксеров и учитывает эти особенности в занятиях.

В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12—14 лет и длится 2—3 года.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13—14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12—15 см. Вес также увеличивается (до 14—15 лет на 1—2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

Грудная клетка растет в передне-заднем и боковом размерах. Продолжает увеличиваться мускулатура.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12—14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных.

В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов. Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов.

Число дыханий у подростков составляет в среднем 19—20 в минуту.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Из-за еще незакончившегося окостенения трубчатых костей, хрящей носа, а также из-за того, что связки кистей и локтевого сустава еще не окрепли, сильные и резкие удары для подростков более опасны, чем для взрослых. Такие удары, сотрясая вестибулярный аппарат подростков, который еще недостаточно развит, могут вызвать падения и нокауты, что совершенно недопустимо. Тренер должен особенно тщательно следить, чтобы в условных и учебных боях на ринге партнеры наносили друг другу быстрые, но не сильные удары.

Необходимо постепенно подготавливать связки подростка к предельно быстрым движениям, вводя специальные упражнения для связок рук. В то же время нужно ограничить те упражнения, которые способствуют чрезмерному развитию силы, так как это может задержать рост костей в длину. Следует добиваться равномерного развития всего тела подростка.

Нередко у подростков возникает так называемое физиологическое плоскогрудие, которое в дальнейшем постепенно исчезает. Преподавателю нужно стараться как можно скорее ликвидировать его, вводя в занятия

специальные дыхательные упражнения, способствующие развитию грудной клетки. В возрасте 15 лет дыхание бывает более поверхностным, поэтому надо содействовать увеличению его глубины.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечнососудистой. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков.

Для решения вопроса о занятиях физическими упражнениями и спортом надо знать об особенностях развития скорости, силы, выносливости, ловкости.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В подростковом возрасте особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 12—14 лет скорость движений замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15 лет. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Наращение силы происходит постепенно. Значительный прирост отмечается в конце периода полового созревания, когда за 2—3 года сила увеличивается на 12%. Тренировка повышает силу на 75—150%, а в отдельных случаях — в 3,5—3,75 раза. Ловкость развивается и становится достаточно выраженной к периоду полового созревания. К концу завершения интенсивного роста тела в длину налаживаются координационные связи коры головного мозга с двигательным аппаратом и восстанавливается ловкость.

Разносторонняя тренировка приводит к лучшим результатам в развитии скорости, силы и выносливости, чем односторонняя тренировка, направленная, например, на достижение скорости.

В занятиях с подростками следует очень осторожно применять упражнения, требующие высоких физических нагрузок (особенно упражнения для развития выносливости). Необходимо постепенно увеличивать нагрузки и строго последовательно располагать учебный материал по его трудности.

После нескольких месяцев непрерывных занятий или после выступления на открытом ринге обучаемым рекомендуется давать дни отдыха.

Координация движений у подростков часто бывает несовершенной. Важная задача обучения и тренировки юных боксеров — развить их двигательные способности, улучшить координацию движений. Подготовительная часть

урока должна содержать большое количество упражнений (на ходу и на месте), развивающих координацию специальных движений.

В психике подростка также наблюдаются значительные изменения, которые должен учитывать тренер: возбудимость и реактивность высших отделов центральной нервной системы подростка повышены, и это проявляется в эмоциональной насыщенности его поступков, в неустойчивости поведения и настроения, в быстрой утомляемости, в повышенной раздражительности, в некоторой сумбурности и неточности действий.

Неустойчивость психики подростка заметна в его меняющемся отношении к тренировке, в отсутствии сосредоточенного внимания к обучению, во внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток утрачивает веру в свои силы, особенно после проигрыша в соревнованиях, теряется перед выступлением на ринге и т. п.

Преподавателю необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технике и тактике сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед соревнованиями.

Очень характерно для его психики в этот период стремление к героике, к мужественным и романтическим поступкам, желание быть во всем самостоятельным и нередко заметное обострение самолюбия. Характерен также и несколько повышенный интерес к себе, что иногда превращается в чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим.

Преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни поможет преподавателю в создании прочного коллектива, объединяемого общими интересами и чувством дружбы. Стремление к героизму, известный романтизм и примеры героических поступков выдающихся боксеров будут еще больше стимулировать интерес к занятиям. Надо воздействовать на самолюбие подростка, ставя перед ним определенные задачи и указывая на то, что его поведение будет отрицательно оценено коллективом, если он не выполнит их. Однако нужно бороться с ложным самолюбием, которое часто проявляется в подростковом и юношеском возрастах: нежелание выполнить указание товарища, признать свою вину и извиниться, стремление сохранить о себе хорошее мнение товарищей, отличающихся дурным поведением.

Необходимо бороться и с чрезмерной эмоциональностью учеников, ведущей к ослаблению контроля над собой, грубости к товарищам и т. п.

Важная особенность подростков (и в значительной степени юношей) — их способность копировать действия, отдельные движения и поведение в целом взрослых товарищей, снискавших популярность и уважение. Преподавателю надо использовать эту способность к подражанию, обучая подростков технике, тактике, общеразвивающим упражнениям. Нужно воспитывать нравственность юных боксеров, показывая образцы правильного поведения.

В то же время необходимо бороться с подражанием дурному, что также бывает распространено среди подростков.

Программа состоит из двух уровней «стартовый» и «базовый», в зависимости от сложности содержания и возраста обучающихся.

«Стартовый» уровень предполагает минимальную сложность для освоения содержания программы.

«Базовый» уровень предполагает более сложное для освоения содержания программы.

### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся 5-9 классов, не имеющим медицинских противопоказаний, желающим заниматься боксом и имеющим письменное разрешение врача-педиатра.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объёме 216 часов.

### **Основные формы обучения**

- Практические занятия;
- Беседы;
- Спортивные тренировки;
- Марш-броски;
- Соревнования;
- Зачетные занятия.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

<b>Год обучения</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>Недельная нагрузка</b>	<b>Количество часов за год</b>
2023 - 2024	3 раза	40 мин	6 часов	216 часов

Проводятся занятия в группе 8-15 человека. Периодичность проведения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Цель образовательной программы.**

Создание условий средствами программы для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий военно-прикладными дисциплинами в рамках начальной военной подготовки.

### **Основные задачи образовательной программы.**

*Обучающие:*

- Способствовать привлечению подростков к военно-прикладным видам спорта, начальной военной подготовке с целью более качественной подготовки к службе в ВС РФ.
- Способствовать обучению базовой техники бокса.

*Развивающие:*

- Способствовать гармоничному развитию физических и морально-волевых качеств личности, через вовлечение обучающихся в процесс общей физической подготовки.
- Формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

- Способствовать воспитанию патриотических, духовно-нравственных качеств личности.
- Способствовать воспитанию дисциплины, ответственности, получению навыков коллективной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

### *Учебный план*

Уровень сложности	№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма Аттестации (контроля)
			всего	теория	практика	
Стартовый уровень «Основы военной службы»		Мониторинг. Вводное занятие.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, беседа.
	1.	Основы военной службы	50	6	44	Беседа. Педагогическое наблюдение. Выполнение практической работы
	1.1	Состав Вооруженных Сил	10	5	5	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	1.2	Общевойсковые уставы	10	5	5	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	1.3	Тактическая подготовка	20	2	18	Беседа. Педагогическое наблюдение. Выполнение



						практической работы
		Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, беседа.
		<b>Итого:</b>	<b>94</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	
<b>Базовый уровень «Физическая подготовка»</b>		Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, беседа.
	1.	Теоретические занятия по физической подготовки	6	6	-	Педагогическое наблюдение, беседа.
	2.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Выполнение практической работы
	3.	Военно-прикладные виды спорта	10	-	10	Педагогическое наблюдение, беседа. Выполнение практической работы
	4.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Выполнение практической работы
	5.	Технико-тактическая подготовка боксера	72	-	72	Выполнение практической работы
		Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, беседа.
		<b>Итого:</b>	<b>122</b>	<b>10</b>	<b>112</b>	
		<b>Итого в год:</b>	<b>216</b>			

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дата занятия		Кол-во часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Кол-во часов	
План	Факт				Теория	Практика
<b>Стартовый уровень «Основы военной службы»</b>						
		2	Мониторинг. Вводное занятие	Введение в образовательную программу.	2	-
		50	Основы военной службы	Воспитание патриотического сознания учащихся на боевых традициях народа и вооружённых сил. «Военно-спортивные игры» и соревнования.	6	44
		10	Состав Вооруженных Сил	Виды Вооруженных Сил, рода войск, их назначение вооружение.	5	5
		10	Общевоинские уставы	Дисциплинарный устав. Устав внутренней службы. Строевой устав. Устав караульной и гарнизонной службы.	5	5
		20	Тактическая подготовка	Понятие тактики, боевые построения и перестроения, правила определения ориентиров на местности и наблюдения, виды окопов. Перестроения из походной колонны в цепь и обратно, способы скрытного передвижения (поисковый шаг, пригнувшись, ползком), изготовление окопа, выбор места для огневой точки, марш-броски.	2	18
		2	Итоговое занятие	Подведение итогов начального уровня.	2	-
<b>Базовый уровень «Физическая подготовка»</b>						
		2	Вводное занятие	Введение в программу базового уровня	2	-

		6	Теоретические занятия по физической подготовки	Понятие «Физические упражнения», «Физическая культура», «Спорт». Значение физической подготовки в жизни, в военной службе. Основные физические качества человека и способы их развития. Бокс, как вид спорта, его место в ряду единоборств. Травматизм при занятии боксом и его профилактика. Правила соревнований по боксу.	6	-
		20	Общая физическая подготовка	Беговые упражнения для развития скоростных и координационных качеств. Кроссовая подготовка. Прыжковая подготовка для развития скоростно-силовых и координационных качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силовых качеств с отягощениями и без них. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости.	-	20
		10	Военно-прикладные виды спорта	Виды военно-прикладных видов спорта. Значение военно-прикладных видов спорта в подготовке граждан к военной службе. Стрельба из пневматической винтовки, бег со стрельбой из ПВ, основы рукопашного боя, преодоление элементов военизированной полосы препятствий, кросс-походы. Участие в соревнованиях.	-	10
		10	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры и игровые упражнения, элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты), всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание набивных и теннисных мячей, легкоатлетических снарядов, скоростно-силовые	-	10

				упражнения (отдельные и в виде комплексов), гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.		
		72	Технико-тактическая подготовка боксера	Боксерская стойка, передвижения на ринге. Прямые удары в голову левой и правой рукой. Прямые удары в корпус, боковые удары в голову и в корпус. Удары снизу в голову и в корпус. Защита от ударов подставками, уклонами, уходами. Комбинации ударов. «Бой с тенью». Учебно-тренировочные бои. Участие в соревнованиях.	-	72
		2	Итоговое занятие	<i>Итоговое занятие</i> Итоги учебного года.	2	-
<b>Итого</b>		<b>216</b>			<b>32</b>	<b>184</b>

**Содержание образовательной программы.**  
*стартовый уровень «Основы военной службы»*

***Введение.***

*(теория 2 часа).*

***Раздел 1. «Основы военной службы».***

*(теории 6 часа)* Воспитание патриотического сознания учащихся на боевых традициях народа и вооружённых сил.

*(практики 44 часов)*

«Военно-спортивные игры» и соревнования.

***Раздел 2. «Состав Вооруженных Сил».***

*(теории 5 часа)* Виды Вооруженных Сил, рода войск, их назначение вооружение.

*(практика 5)* Викторины, игры на повторение и закрепление знаний.

***Раздел 3. «Общевойсковые уставы»***

*(теории 5 часа)* Дисциплинарный устав. Устав внутренней службы. Строевой устав. Устав караульной и гарнизонной службы.

(практика 5 часов) Викторины, игры на повторение и закрепление материала.

#### ***Раздел 4. «Тактическая подготовка»***

(теория 2 часа) Понятие тактики, боевые построения и перестроения, правила определения ориентиров на местности и наблюдения, виды окопов.

(практика 18 часов) Перестроения из походной колонны в цепь и обратно, способы скрытного передвижения (поисковый шаг, пригнувшись, ползком), изготовление окопа, выбор места для огневой точки, марш-броски.

#### ***Итоговое занятие***

(теория 2 часа) Подведение итогов стартового уровня.

### **Содержание образовательной программы. базовый уровень «Физическая подготовка»**

#### ***Вводное занятие.***

(теория 2 часа) Введение в программу базового уровня.

#### ***Раздел 1. «Теоретические занятия»***

(теория 6 часов) Понятие «Физические упражнения», «Физическая культура», «Спорт». Значение физической подготовки в жизни, в военной службе. Основные физические качества человека и способы их развития. Бокс, как вид спорта, его место в ряду единоборств. Травматизм при занятии боксом и его профилактика. Правила соревнований по боксу.

#### ***Раздел 2. «Общая физическая подготовка»***

(практика 20 часа) Беговые упражнения для развития скоростных и координационных качеств. Кроссовая подготовка. Прыжковая подготовка для развития скоростно-силовых и координационных качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силовых качеств с отягощениями и без них. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости.

#### ***Раздел 3. «Военно-прикладные виды спорта»***

(практика 10 часов) Виды военно-прикладных видов спорта. Значение военно-прикладных видов спорта в подготовке граждан к военной службе.

Стрельба из пневматической винтовки, бег со стрельбой из ПВ, основы рукопашного боя, преодоление элементов военизированной полосы препятствий, кросс-походы. Участие в соревнованиях.

#### ***Раздел 4. «Специальная физическая подготовка»***

*(практика 10 часов)* Подвижные игры и игровые упражнения, элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты), всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание набивных и теннисных мячей, легкоатлетических снарядов, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов), гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

#### ***Раздел 5. «Технико-тактическая подготовка»***

*(практика 72 часа)* Боксерская стойка, передвижения на ринге. Прямые удары в голову левой и правой рукой. Прямые удары в корпус, боковые удары в голову и в корпус. Удары снизу в голову и в корпус. Защита от ударов подставками, уклонами, уходами. Комбинации ударов. «Бой с тенью». Учебно-тренировочные бои. Участие в соревнованиях.

#### ***Итоговое занятие***

*(теория 2 часа)* Итоги учебного года.

### **Планируемые результаты**

*стартовый уровень «Основы военной службы»*

#### ***По общей физической подготовке:***

Умение сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

#### ***По специальной физической подготовке:***

Выполнение специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с уровнем обучения.

#### ***По технико-тактической подготовке:***

Знание элементов техники и тактики в соответствии с программным материалом.

#### ***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий уровню обучения.

### **Планируемые результаты**

*базовый уровень «Физическая подготовка»*

#### ***По общей физической подготовке:***

Выполнение контрольных нормативов, в соответствие с возрастом.

#### ***По специальной физической подготовке:***

Выполнение специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями уровня обучения.

#### ***По технико-тактической подготовке:***

Знание и умение выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнение приёмов, защиты, контрприемов, комбинаций технических действий в соответствии с программным материалом.

Умение проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

***По теоретической подготовке:***

Знание и умение применять на практике программный материал, соответствующий уровню обучения.

По завершении освоения программы у обучающихся сформируются компетентности:

«Организация» - способность упорядочить процесс деятельности, достигая запланированных результатов минимальными затратами при подготовке к тренировке, соревнованиям.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>стартовый уровень «Основы военной службы»</b>								
1				Групповая	2	Мониторинг. Вводное занятие.	Ужурский район, п. Озеро Учум, Почтовая 1.	Педагогическое наблюдение.
2				Групповая	50	Основы военной службы		Беседа. Педагогическое наблюдение.
3				Групповая	10	Состав Вооруженных Сил		Беседа. Педагогическое наблюдение.
4				Групповая	10	Общевойсковые уставы		Беседа. Педагогическое наблюдение.
5				Групповая	20	Тактическая подготовка		Беседа. Педагогическое наблюдение.
6				Групповая	2	Итоговое занятие		Беседа. Педагогическое наблюдение.
<b>базовый уровень «Физическая подготовка»</b>								
1				Групповая	2	Вводное занятие	Ужурский район, п. Озеро Учум, Почтовая 1.	Беседа. Педагогическое наблюдение.
				Групповая	6	Теоретические занятия по физической подготовки		Беседа. Педагогическое наблюдение.
2				Групповая	20	Общая физическая подготовка		Беседа. Педагогическое наблюдение.

3				Групповая	10	Военно-прикладные виды спорта		Беседа. Педагогическое наблюдение.
4				Групповая	10	Специальная физическая подготовка		Беседа. Педагогическое наблюдение.
5				Групповая	72	Технико-тактическая подготовка боксера		Беседа. Педагогическое наблюдение.
6				Групповая	2	Итоговое занятие		Беседа. Педагогическое наблюдение.

### Форма проверки результатов освоения программы.

1. Тестирование по теоретическим темам;
2. Зачетные занятия;
3. Показательные выступления;
4. Соревнования согласно календарному плану мероприятий;
5. Педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

### Оценочные материалы

Развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала.

### Условия реализации программы

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Боксёрские перчатки
2.	Ковёр для гимнастических упражнений
3.	Боксёрская груша
4.	Боксёрский мешок
5.	Гимнастическая перекладина
6.	Гимнастические брусья
7.	Класс для теоретических занятий
8.	Площадка для подвижных и спортивных игр

### Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические.

В качестве основных форм работы преобладают: фронтально-групповые занятия, когда вся группа выполняет одно задание; мини-групповые: работа



над поставленной задачей в тройках или парах, а также индивидуальные занятия.

### **Используемая литература**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. –М Физкультура и спорт, 1987
2. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин – тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
5. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.
6. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981
7. Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.  
Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов.
9. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997. – 67с.
10. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств, для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис... канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 22 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель»; ооо «Издательство АСТ». 2004. – 863 с.
12. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. – М.: ИНСАН, 1999. – С. 400 с.

### **Литература для учащихся**

1. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
2. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.
3. Климачев В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости. Автореф. дис канд. пед. наук. – СПб., 2000.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультур спорт, 1970.
6. Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности». М: ФИС 1978

### **ТРЕНИРОВКА ПО БОКСУ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

#### ***Прыжки на скакалке (2-3 раунда)***

Благодаря прыжкам на скакалке разогревается все тело, что значительно снижает риск получения травмы. Также упражнение способствует повышению выносливости и решению проблем с лишним весом (если таковой имеется).

Прыгая на скакалке, необходимо следить за своим дыханием и тем, чтобы тело оставалось расслабленным. Если физическая форма позволяет, первый минутный перерыв можно пропустить.

#### ***Растяжка (1-2 раунда)***

Тянутся мышцы рук, ног и спины. Благодаря этим упражнениям снижается риск получить травму. Также оно способствует повышению кровотока и увеличению диапазона движения спортсмена.

#### ***Бой с тенью (3 раунда)***

Базовое боксерское упражнение, призванное отработать и закрепить нужную механику движений. Бой с тенью позволяет отточить выполнение атакующих и защитных действий. Для начинающих рекомендуется отрабатывать раунды по заданию. Например: прямые удары с продвижением вперед, боковые удары после нырков, удары на отходе и т. д.

#### ***Работа на груше или мешке (3 раунда)***

Эти упражнения предназначены для развития скорости, силы, координации и точности. Стоит начать с медленных прямых ударов, постепенно наращивая скорость. После – перейти к комбинированию прямых и боковых ударов. При этом, важно держать ритм и не забывать дышать.

#### ***Заключительный этап: ОФП (20-30 минут)***

Здесь можно уделить внимание прессу и работе со штангой, эспандерами, гантелями.

**ТЕСТ «Основы военной службы»**

**1. Каким федеральным законом определяется порядок прохождения службы?**

1. Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».
2. Федеральным законом «О воинской обязанности»
3. Федеральным законом «О военной службе»

Правильный ответ: Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».

**2. Какой день считается началом военной службы?**

1. День прибытия в военный комиссариат субъекта Российской Федерации.
2. День убытия из дома к месту прохождения службы.
3. День убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения службы.

Правильный ответ: День убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения службы.

**3. С какого момента гражданин приобретает статус военнослужащего?**

1. Со дня убытия в военный комиссариат.
2. Со дня убытия из военного комиссариата.
2. Со дня убытия из дома к месту службы.

Правильный ответ: Со дня убытия из военного комиссариата.

**4. Что такое Военная присяга?**

1. Это торжественная клятва воина на верность Родине.
2. Это торжественная просьба воина.
3. Это торжественное напутствие воина.

Правильный ответ: Это торжественная клятва воина на верность Родине.

**5. Повседневная жизнь и деятельность военнослужащего в воинской части осуществляется в соответствии с ....**

1. Требованиями караульной службы.
2. Требованиями строевой службы.
3. Требованиями внутренней службы.

Правильный ответ: Требованиями внутренней службы.

**6. Для чего предназначена внутренняя служба?**

1. Для поддержания в воинской части воинской дисциплины.
2. Для поддержания в воинской части внутреннего порядка и воинской дисциплины, обеспечивающей постоянную боевую готовность личного состава, организованное выполнение им задач в повседневной деятельности.
3. Для организованного выполнения боевых задач в повседневной деятельности.

Правильный ответ: Для поддержания в воинской части внутреннего порядка и воинской дисциплины, обеспечивающей постоянную боевую готовность личного состава, организованное выполнение им задач в повседневной деятельности.

**7. Внутренняя служба организовывается в соответствии с положениями....**

1. Устава внутренней службы ВС РФ.
2. Устава внешней службы ВС РФ.
3. Устава наружной службы ВС РФ.

Правильный ответ: Устава внутренней службы ВС РФ.

**8. Для чего предназначена внутренняя служба?**

1. Для обеспечения отдыха личного состава.
2. Для обеспечения учебы личного состава.
3. Для обеспечения досуга личного состава.

Правильный ответ: Для обеспечения учебы личного состава.

**9. Кто осуществляет руководство внутренней службой в воинской части?**

1. Командир воинской части.
2. Командир подразделения.
3. Командир взвода.

Правильный ответ: Командир воинской части.

**10. «Кто осуществляет руководство внутренней службой в подразделении?»**

1. Командир соединения.
2. Командир подразделения.
3. Техник подразделения.

Правильный ответ: Командир подразделения.

**11. Военнослужащие размещаются ....**

1. В классах.
2. В казармах.
3. В квартирах.

Правильный ответ: в казармах.

**12. Для проведения занятий в полку оборудуются....**

1. Комнаты.
2. Уголки.
3. Места.

Правильный ответ: Места.

**13. Для сна имеется....**

1. Спальное помещение.
2. Канцелярия роты.
3. Комната досуга.

Правильный ответ: Спальное помещение.

**14. Стрелковое оружие и боеприпасы хранятся....**

1. В прикроватных тумбочках.
2. В комнате для чистки оружия.
3. В комнате для хранения оружия.

Правильный ответ: В комнате для хранения оружия.

**15. Уборка помещений производится....**

1. Ежедневно.

2. Ежедневно.

3. Ежемесячно.

Правильный ответ: Ежедневно.

**16. Курение военнослужащим разрешается....**

1. В комнате для умывания.

2. В специально отведенных и оборудованных комнатах или местах, обеспечивающих пожарную безопасность.

3. В кладовой для хранения имущества роты и личных вещей военнослужащих.

Правильный ответ: В специально отведенных и оборудованных комнатах или местах, обеспечивающих пожарную безопасность.

**17. В прикроватной тумбочке хранятся....**

1. Патроны.

2. Еда.

3. Туалетные принадлежности.

Правильный ответ: Туалетные принадлежности.

**18. Продолжительность служебного времени определяется....**

1. Распорядком дня воинской части.

2. Военной присягой.

3. Воинскими уставами.

Правильный ответ: Распорядком дня воинской части.

**19. Время для сна военнослужащим отводиться....**

1. 6 часов.

2. 8 часов.

3. 10 часов.

Правильный ответ: 8 часов.

**20. Военнослужащим имеет право на увольнение в город ....**

1. Два в неделю.

2. Одно в неделю.

3. Три в неделю.

Правильный ответ: Одно в неделю.

**21. Уставы Вооруженных Сил РФ – это....**

1. Свод норм воинской службы.

2. Свод норм и законов воинской службы.

3. Свод законов воинской службы.

Правильный ответ: Свод законов воинской службы.

**22. Они служат законодательной основой решения задач....**

1. По достижению высокой организованности, дисциплины и порядка.

2. По достижению высокой организованности.

3. По достижению дисциплины и порядка.

Правильный ответ: По достижению высокой организованности, дисциплины и порядка.

**23. К уставам Вооруженных Сил РФ относятся....**

1. Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ.

2. Положения Наставления по строевой подготовке.

3. Положения Наставления по огневой подготовке.

Правильный ответ: Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ.

**24. Положения уставов Вооруженных Сил обязательны....**

1. Для всех рабочих.

2. Для всех крестьян.

3. Для всех военнослужащих.

Правильный ответ: Для всех военнослужащих.

**25. Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ....**

1. Определяет взаимоотношения между военнослужащими.

2. Определяет общие обязанности военнослужащих.

3. Определяет общие обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними.

Правильный ответ: Определяет общие обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними.

**26. Дисциплинарный Устав Вооруженных Сил РФ определяет....**

1. Обязанности и права по ее поддержанию.

2. Сущность воинской дисциплины, обязанности и права по ее поддержанию.

Правильный ответ: Сущность воинской дисциплины, обязанности и права по ее поддержанию.

**27. Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ.....**

1. Определяет организацию и порядок несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих

2. Определяет права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих.

Правильный ответ: Организацию и порядок несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих.

**28. Строевой Устав Вооруженных Сил РФ определяет.....**

1. Строевые приемы, порядок их движения и действий в различных условиях.

2. Строи подразделений и частей, порядок их движения и действий в различных условиях.

3. Строевые приемы, строи подразделений и частей, порядок их движения и действий в различных условиях.

Правильный ответ: Строевые приемы, порядок их движения и действий в различных условиях.

**29. Чем является несение караульной службы?**

1. Выполнением боевой задачи.

2. Выполнением секретной задачи.

3. Выполнением учебно-боевой задачи.

Правильный ответ: Выполнением боевой задачи.

**30. Виновные в нарушении требований караульной службы несут....**

1. Административную ответственность.
2. Дисциплинарную ответственность.
3. Уголовную ответственность.
4. Дисциплинарную или уголовную ответственность.

Правильный ответ: Дисциплинарную или уголовную ответственность.

**31. Для чего назначаются караулы?**

1. Для бдительности.
2. Для несения караульной службы.
3. Для несения внутренней службы.

Правильный ответ: Для несения караульной службы.

**32. Что называется караулом?**

1. Снаряженное подразделение.
2. Вооруженный отряд.
3. Вооруженное подразделение, назначенное для выполнения боевой задачи.

Правильный ответ: Вооруженное подразделение, назначенное для выполнения боевой задачи.

**33. Какие бывают караулы?**

1. Наружные.
2. Внутренние.
3. Гарнизонные.
4. Гарнизонные и внутренние.

Правильный ответ: Гарнизонные и внутренние.

**34. Что называется часовым?**

1. Вооруженный караульный.
2. Вооруженный дневальный.
3. Вооруженный дежурный.

Правильный ответ: Вооруженный караульный.

**35. Что называется постом?**

1. Территория воинской части.
2. Все порученное для охраны и обороны часовому.
3. Штаб.

Правильный ответ: Все порученное для охраны и обороны часовому.

**36. Часовые несут охрану....**

1. Лежа.
2. Стоя.
3. Способом патрулирования.

Правильный ответ: Способом патрулирования.

**37. Что такое мотострелковое отделение?**

1. Это низшее тактическое подразделение, организационно оно входит в состав мотострелкового взвода.
2. Это низшее тактическое подразделение, организационно оно входит в состав мотострелкового батальона.
3. Это низшее тактическое подразделение, организационно оно входит в состав мотострелкового полка.

Правильный ответ: Это низшее тактическое подразделение, организационно оно входит в состав мотострелкового взвода.

**38. Чем может быть вооружено мотострелковое отделение?**

1. Танк.
2. Автомобиль.
3. БМП или БТР.

Правильный ответ: БМП или БТР.

**39. Мотострелковое отделение на БМП имеет в своем составе....**

1. Командира отделения (К), наводчика-оператора (НО), механика-водителя (МВ), пулеметчика (П).
2. Командира отделения (К), наводчика-оператора (НО), механика-водителя (МВ), пулеметчика (П), стрелка-гранатометчика (СГ), стрелка-помощника гранатометчика (ПГ), старшего стрелка (СС) и стрелка (С).
3. Командира отделения (К), наводчика-оператора (НО), механика-водителя (МВ) и стрелка (С).

Правильный ответ: Командира отделения (К), наводчика-оператора (НО), механика-водителя (МВ), пулеметчика (П), стрелка-гранатометчика (СГ), стрелка-помощника гранатометчика (ПГ), старшего стрелка (СС) и стрелка (С).

**40. Мотострелковое отделение на БТР имеет в своем составе....**

1. Командира отделения (К), водителя (В), пулеметчика (П), стрелка-гранатометчика (СГ), стрелка-помощника гранатометчика (ПГ).
2. Командира отделения (К), водителя (В), пулеметчика (П), стрелка-гранатометчика (СГ).
3. Командира отделения (К), водителя (В), пулеметчика (П), стрелка-гранатометчика (СГ), стрелка-помощника гранатометчика (ПГ), старшего стрелка (СС), двух стрелков (С) и снайпера (СН).

Правильный ответ: Командира отделения (К), водителя (В), пулеметчика (П), стрелка-гранатометчика (СГ), стрелка-помощника гранатометчика (ПГ), старшего стрелка (СС), двух стрелков (С) и снайпера (СН).

**41. На вооружение МСО на БМП имеются....**

1. На вооружении отделения имеются БМП, ручной пулемет Калашникова (РПК), ручной противотанковый гранатомет (РПГ), автоматы Калашникова (АК), ручные осколочные гранаты (РГ) и ручные кумулятивные противотанковые гранаты (РПГ).
2. На вооружении отделения имеются БМП, ручной пулемет Калашникова (РПК), ручной противотанковый гранатомет (РПГ).
3. На вооружении отделения имеются БМП, ручной пулемет Калашникова (РПК), ручной противотанковый гранатомет (РПГ), автоматы Калашникова (АК).

Правильный ответ: На вооружении отделения имеются БМП, ручной пулемет Калашникова (РПК), ручной противотанковый гранатомет (РПГ), автоматы Калашникова (АК), ручные осколочные гранаты (РГ) и ручные кумулятивные противотанковые гранаты (РПГ).



#### **42. На вооружение МСО на БМП имеются....**

6. Автоматы Калашникова, снайперская винтовка Драгунова (СВД), ручные осколочные и кумулятивные противотанковые гранаты.

2. Ручной пулемет Калашникова, ручной противотанковый гранатомет, автоматы Калашникова, снайперская винтовка Драгунова (СВД), ручные осколочные и кумулятивные противотанковые гранаты.

3. Ручной противотанковый гранатомет, автоматы Калашникова, снайперская винтовка Драгунова (СВД), ручные осколочные и кумулятивные противотанковые гранаты.

Правильный ответ: Ручной пулемет Калашникова, ручной противотанковый гранатомет, автоматы Калашникова, снайперская винтовка Драгунова (СВД), ручные осколочные и кумулятивные противотанковые гранаты.

#### **43. Что такое боевые возможности?**

1. Это количественные и качественные показатели, характеризующие возможность подразделений и частей выполнять определенные задачи за установленное время в конкретных условиях обстановки.

2. Это количественные и качественные показатели в установленное время в конкретных условиях обстановки.

3. Это количественные и качественные показатели, характеризующие возможность подразделений и частей.

Правильный ответ: Это количественные и качественные показатели, характеризующие возможность подразделений и частей выполнять определенные задачи за установленное время в конкретных условиях обстановки.

#### **44. Чем характеризуются боевые возможности МСО?**

1. Характеризуется его огневыми возможностями.

2. Характеризуется его огневыми и маневренными возможностями.

3. Характеризуется его маневренными возможностями.

Правильный ответ: Характеризуется его огневыми и маневренными возможностями.

#### **45. Какую позицию обороняет МСО?**

1. До 100 метров.

2. До 200 метров.

3. До 300 метров.

Правильный ответ: До 100 метров.

#### **46. Атаку, какого подразделения может отразить МСО?**

1. До мотопехотной роты.

2. До мотопехотного взвода.

3. До мотопехотного батальона.

Правильный ответ: До мотопехотного взвода.

#### **47. Что такое бой?**

1. Это организованное вооруженное столкновение подразделений и частей воюющих сторон.

2. Это организованное вооруженное столкновение.

3. Это встреча воюющих сторон.

Правильный ответ: Бой – это организованное вооруженное столкновение подразделений и частей воюющих сторон.

**48. Чем являются современный бой?**

1. Современный бой является войсковым.
2. Современный бой является общевойсковым.
3. Современный бой является общим.

Правильный ответ: Современный бой является общевойсковым.

**49. Что такое наступление?**

1. Это основной вид боя.
2. Это не основной вид боя.
3. Запасной вид боя.

Правильный ответ: Это основной вид боя.

**50. В чем заключается ее сущность наступления?**

1. Сущность ее заключается в достижении дружбы.
2. Сущность ее заключается в достижении уважения к противнику.
3. Сущность ее заключается в достижении победы над противником.

Правильный ответ: Сущность ее заключается в достижении победы над противником.

### Вооруженные Силы Российской Федерации, рода войск.

**Вооруженные Силы Российской Федерации** образованы Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 1992 г. Они представляют собой государственную военную организацию, составляющую оборону страны. Согласно Закону Российской Федерации «Об обороне» Вооруженные Силы предназначены для отражения агрессии и нанесения агрессору поражения, а также для выполнения задач в соответствии с международными обязательствами Российской Федерации.

Вооруженные Силы могут быть привлечены и к решению задач, не связанных с их основным предназначением, но затрагивающих национальные интересы России. Такими задачами могут быть:

- участие вместе с внутренними войсками и правоохранительными органами в борьбе против организованной преступности, в защите прав и свобод граждан России;
- обеспечение коллективной безопасности стран Содружества Независимых Государств;
- выполнение миротворческих миссий, как в ближнем, так и в дальнем зарубежье и др.

Эти и другие сложные задачи российские войска решают в определенном составе и организационной структуре (рис. 2).

Вооруженные Силы РФ состоят из центральных органов военного управления, объединений, соединений, частей, подразделений и организаций, которые входят в виды и рода войск Вооруженных Сил, в тыл Вооруженных Сил и в войска, не входящие в виды и рода войск.

К **центральному органам управления** относятся Министерство обороны, Генеральный штаб, а также ряд управлений, ведающих определенными функциями и подчиненных определенным заместителям министра обороны или непосредственно министру обороны. Кроме того, в состав центральных органов управления входят Главные командования видами Вооруженных Сил.

**Вид Вооруженных Сил** — это их составная часть, отличающаяся особым вооружением и предназначенная для выполнения возложенных задач, как правило, в какой-либо среде (на суше, в воде, в воздухе). Это Сухопутные войска, Военно-воздушные силы, Военно-Морской Флот. Каждый вид Вооруженных Сил состоит из родов войск (сил), специальных войск и тыла.

Под **родом войск** понимается часть вида Вооруженных Сил, отличающаяся основным вооружением, техническим оснащением, организационной структурой, характером обучения и способностью к выполнению специфических боевых задач. Кроме того, имеются самостоятельные рода войск. В Вооруженных Силах России — это Ракетные войска

стратегического назначения, Космические войска и Воздушно-десантные войска.