

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

«ОДОБРЕНО»

Заместитель председателя цикловой
методической комиссии института
непрерывного образования и
профессионального развития
к.м.н., доцент Борщевская М.В.

«15» октября 2025 г.

Протокол заседания цикловой методической
комиссии ИНОПР от «15» октября 2025 г. №16

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института непрерывного
образования и профессионального
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«15» октября 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)

ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Срок освоения: 240 академических часов

Форма обучения: очная

Москва, 2025

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Бокс» обсуждена и одобрена на заседании Группы «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания
группы «Спортивный клуб» № 01-08 от 28.08 2025 г.

Руководитель группы
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.
Фамилия И.О.


подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры
реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Бокс» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

Состав рабочей группы:

№№	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович	-	Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Рогозин Алексей Геннадьевич		Тренер по боксу	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Глоссарий

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

ЛЗ - лекционные занятия

СЗ - семинарские занятия

ПЗ - практические занятия

СР - самостоятельная работа

ОСК – обучающий симуляционный курс

ДОТ - дистанционные образовательные технологии

ЭО - электронное обучение

УП - учебный план

АС ДПО - автоматизированная система дополнительного профессионального образования

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика Программы

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

2. Содержание Программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

3. Ресурсное обеспечение Программы

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Краткая аннотация

ДОП «Бокс» предназначена для обучающихся Пироговского университета, достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к уровню образования. Программа направлена на качественное обучение основам бокса.

ДОП «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Бокс»:

Бокс — это не только зрелищный и популярный вид спорта, но и мощный инструмент для развития физических способностей, выносливости, силы и координации. Он способствует укреплению характера, самодисциплины и уверенности в себе. В последние годы интерес к боксу заметно вырос благодаря успехам российских спортсменов и популяризации здорового образа жизни. Программа разработана для удовлетворения потребностей обучающихся Пироговского университета в освоении бокса как эффективного вида физической активности и спорта.

1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;
- Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

– Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

1.3 Категории обучающихся

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Бокс» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.4 Цель реализации программы

ДОП направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения боксу.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности боксом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях боксом;

развивающие:

- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
Предметные: будет	Знать: историю развития бокса в мире и в России; методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и правила безопасности во время занятий боксом; правила соревнований по боксу; место бокса в системе физического воспитания; развитие и современное состояние бокса в мире и у нас в стране.
	Уметь: организовать самостоятельные занятия боксом, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке; выполнять требования по специальной физической подготовке; выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами бокса; владеть техническими и тактическими приемами бокса;
	Иметь: представление о правилах и тактике бокса.
	Понимать: правила и тактику бокса.
	Применять полученные знания на практике при занятии боксом.
Межпредметные: научится	Организовывать и проводить: тренировочное занятия
	Планировать свою деятельность труда и отдыха в тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера и партнеров по команде;
	Участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;

Личностные: будут сформированы	мотивация к регулярным занятиям боксом;
	Познавательный интерес к теории и истории бокса;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	формирование адекватной самооценки физического состояния и достижений.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы
«Бокс» 240 академических часа; форма обучения очная.

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	0	беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	5	0	беседа
3.	Общая физическая подготовка	40	1	39	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	73	1	72	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	95	1	94	диагностика
6.	Соревновательная деятельность	20	0	20	соревнования
7.	Контрольные занятия	5	1	4	аттестация промежуточная и итоговая
8.	Итоговое занятие	1	1	0	Оценка уровня физической подготовки
	Всего по программе	240	11	229	

2.2 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 3 занятия в неделю по 2 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

2.3 Рабочие программы учебных модулей

1. Введение.

Теоретическая часть.

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий боксом. История развития бокса. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. Основы правил бокса. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для тренировок, её устройство и разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития бокса в России. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале и на ринге. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты и первенства России. Основы закаливания, гигиенические знания, режим дня и питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка боксёра. Техническая и тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований и их особенности. Судейство: протоколы, обязанности судей. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности на тренировках. Профилактика травматизма в боксе.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятие "упражнения и система упражнений общей физической подготовки". Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья и воспитания качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировках юных боксёров. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, осанки и ног. Упражнения в различных положениях: лёжа, стоя, в движении. Упражнения в парах: сопротивление, переноска партнёра, элементы борьбы. Упражнения с предметами. С мячами, гантелями, мешками с песком, скакалками. Упражнения с набивными мячами: броски, ловля, перебрасывания, упражнения

в движении. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, координацией движений. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, кроссы. Прыжки: в длину, высоту, многоскоки. Метание мячей на дальность.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в развитии боксёра.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки из разных положений, подвижные игры, челночный бег. Упражнения для выносливости. Переменный бег, многократное повторение упражнений с высокой интенсивностью. Упражнения для силы. Приседания с отягощением, прыжки, толчки партнёра, перенос тяжестей. Упражнения для ловкости. Прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры. Упражнения для специфических навыков. Тренировки с мячом, удары в движении, игровые упражнения с элементами бокса.

5. Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приемов в боксе: прямой и боковой удары, апперкот, точность удара, техника уклонов, блокировки, движение на ногах, уклонения от удара, использование боксерского пространства, техника защиты. Определение игровых амплуа и ролей боксеров (нападающий, защитник). Техника защиты (выходы, уклоны, блоки). Классические комбинации атакующих и защитных действий. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: удары руками (прямой, боковой, апперкот), защитные действия (уклон, блокировка, парирование), а также взаимодействие в комбинациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приемов в реальных условиях боя: прямые удары, боковые удары, апперкоты, удары с поворота и шагом; уклонения влево, вправо и назад; блокировка ударов руками и корпусом; движения на ногах – передвижение вперед и назад, по кругу, с изменением направления; короткие и длинные шаги. Разучивание боксерских комбинаций и элементов уклонения от ударов противника. Физическая подготовка: Бег: на короткие дистанции с ускорениями и остановками, бег с изменением направления; выполнение прыжков с места, на одну и обе ноги, с разбега. Выполнение ударов по снаряду (мешок, лапы, боксерская груша) правой и левой руками, на точность и силу. Анализ работы ног, выполнение движения с уклонами, шагами в сторону. Развитие силовой выносливости и быстроты реакции при нанесении ударов и уклонениях. Защита и атака: Разучивание блокировок (выходов и уклонов), определение нужного момента для активных атак, сочетание защиты и контратак. Выходы и уклоны с активными ответными ударами.

6. Соревновательная деятельность

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований по боксу. Правила поведения на ринге, отношения к соперникам и судьям. Важность соблюдения спортивного этикета, выполнения спортивных норм и правил в процессе соревнований.

Практическая часть. Участие в тренировочных боях, спаррингах, а также соревнованиях разного уровня для оценки своей техники, реакции и уровня подготовки. Оценка и анализ проведенных поединков, разбор ошибок и улучшение навыков.

7. Промежуточная аттестация

Теоретическая часть. Методика выполнения тестов по физической и технической подготовке. Принципы безопасности при сдаче тестов.

Практическая часть. Разминка перед аттестацией. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке, анализ результатов и итогов тестов.

8. Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, объявление победителей в соревнованиях, вручение грамот и дипломов по результатам. Обсуждение достижений и результатов промежуточной аттестации, закрепление полученных знаний. Задания для самостоятельных тренировок и подготовки к следующему циклу.

2.4 Оценка качества освоения программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;

- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Бокс»

Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Техника выполнения	Удары на точность	Спарринги
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Бокс» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес	Вид занятий	Этаж, кабинет
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2	Практика	1 этаж, Зал бокса
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Теория	Аудитория № 27
3.	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Практика, Итоговое занятие	1 этаж, Зал бокса

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы медицинского оборудования и техники:

№№	Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.
1.	спортивный зал
2.	комната для переодевания
3.	боксерские мешки, 8 штук
4.	скалки, 10 штук
5.	гантели 1кг, 20пар
6.	теннисные мячи, 20 штук

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Петров, М. "Бокс: техника, тактика, тренировка". Издательство: "Спорт", 2021 год. — 356 стр.
2.	Плахотников В.В., "Техника бокса". Учебник. Издательство: "Физкультура и спорт", 2018 год. — 284 стр.
	Дополнительная литература
3.	Гладкий, А. "Бокс: теоретическая и практическая подготовка". Издательство: "Олимпийская литература", 2017 год. — 220 стр..
4.	Заводовский, С.А. "Тренировка боксеров. Методика и особенности". Издательство: "Спорт", 2019 год. — 260 стр.

3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся боксом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировки является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. *Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка тренажерный зал Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. _ Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Ворота, мячи, стойки. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений