

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 72 од-с1 от 24.05.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа секции**

«МИР БОКСА»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 10-14 лет.
Срок обучения - 1 год.

Разработчик:
Зотов А.Н. -
педагог дополнительного
образования СП Центр детского творчества

Рассмотрена
методическим советом СП Центр детского
творчества
Протокол № 6 от 23.05.2022 г.

Большая Черниговка, 2022 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план программы «Бокс»	9
3. Описание 1-го модуля «Атакующие действия в боксе»	9
4. Описание 2-го модуля «Защитные действия в боксе»	12
5. Описание 3-го модуля «Контратакующие действия в боксе»	15
6. Методическое обеспечение программы	18
7. Список литературы	21
8. Приложение «Календарно-тематическое планирование »	22

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (далее – Программа) построена на основе принципа разноуровневости, предоставляет обучающимся возможность освоения учебного материала с учетом их уровня общего развития, способностей, мотивации. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику каждого из участников по определенным параметрам.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с тремя уровнями сложности. Программа имеет собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

Программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся заданий, построена по принципу «от простого к сложному», что учитывает возрастные особенности детей.

Пояснительная записка

Введение

Бокс не только удовлетворяет извечную потребность людей помериться силами с партнером-соперником, не только способствует всестороннему физическому развитию спортсмена, хотя и это очень много. Бокс, может быть, как никакой другой вид спорта, воспитывает в человеке волю, бесстрашие, решительность, благородство, стремление защитить слабого, учит не уходить в сторону от проблем.

Многие мальчишки желают овладеть профессиональными навыками ведения боя, с использованием различных технических и тактических приемов.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Данная программа даёт возможность детям самоопределиться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях боксом, а также социально адаптироваться

Актуальность.

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р), приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность данной программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она основана на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов.

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устранив

тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим учащимся. Программа, организованная модульным образом, позволяет постепенно погружать учащегося в достаточно сложное содержание.

Программа «Бокс» состоит из 3 модулей: «Атакующие действия в боксе», «Защитные действия в боксе» и «Контратакующие действия в боксе». Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов.

Отличительной особенностью программы является её разноуровневость.

Содержание, предлагаемые задания и предметный материал программы организованы в соответствии со следующими уровнями сложности:

- 1) «Ознакомительный уровень». Участнику предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.
- 2) «Базовый уровень». Участнику предлагается участие в решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций.
- 3) «Углубленный уровень». Участнику предлагается участие в решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование сложных специализированных предметных знаний.

Цель, задачи, способы определения результатаивности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Педагогическая целесообразность.

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в среднем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как бокс. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при ведении боя, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

Использование различных форм сотрудничества с родителями, вовлечение их в жизнь объединения, в совместную с детьми деятельность, повышающую их (родителей) авторитет, позволяет сплотить семьи воспитанников, показать им значение семьи и её главенствующую роль в жизни человека и в жизни страны.

Цель программы Создание условий для самореализации обучающихся, стимулирующей дальнейшее физическое совершенствование, в том числе в боксе, и способствующей выбору будущей профессии.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
--------	-------------------------	-----------------	---------------------

Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> - создать нужные представления о технике бокса; - создать нужные представления о тактике бокса; - создать нужные представления о функциональных системах, обеспечивающих высокий уровень тренированности. 	<ul style="list-style-type: none"> - овладеть необходимыми умениями и навыками техники бокса и осваивать новые приемы и элементы техники; обучить - сформировать и отработать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы; - обучить разнообразным физическим упражнениям, развивающим двигательные качества - силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать устойчивость основных характеристик техники к действию сбивающих факторов в условиях соревновательной деятельности; -сформировать оптимальные тактические варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований; - сформировать способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию навыков самостоятельных занятий боксом; - способствовать развитию самоконтроля своих действий на занятиях боксом. -способствовать развитию мотивации на самосовершенствование; 	<ul style="list-style-type: none"> - развить навыки самостоятельных занятий боксом. - развить способность контролировать свои действия на тренировочном этапе. -развить мотивацию на самосовершенствование на тренировочном этапе; 	<ul style="list-style-type: none"> - развить самостоятельность и способность к эксперименту в занятиях боксом; - развить способность планировать и контролировать свои действия на соревновательном этапе. - развить мотивацию на самосовершенствование на соревновательном этапе;
Воспитательные (общие для всех уровней)	<ul style="list-style-type: none"> - воспитать гражданственность и патриотизм; - привить навыки здорового образа жизни; - воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - создать условия для общения. 		

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10-14 лет.

Дети этого возраста очень активны и именно в боксе они могут направить в нужное русло расходование своей активности и энергии, тем более что занятия боксом обеспечивают гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья.

Занятие боксом на первых порах помогают ребенку доказать окружающим свою самостоятельность и способность быть лидером, а в последствии вырабатывают у него волевые

качества, чувствуя своё превосходство, не вступать в ненужные конфликты, уличные драки и прочие нежелательные ситуации. Бокс, как силовой вид спорта, мобилизует, заставляет четко представлять цель и идти к ней, преодолевая любые препятствия. Тренировки в зале, первые успехи и временные неудачи закаляют характер мальчика, помогая ему быстрее стать мужчиной, во всех смыслах этого слова. Умение бороться и «держать удар» пригодится не только на ринге, но и в жизни, которая, порой, бывает ничем не лучше в критических ситуациях.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (2 модуля по 42 часа каждый и 1 модуль – 56 часов).

Формы обучения очная:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике.

Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
фронтальная	в малых группах	индивидуальная (парная)

Формы организации деятельности: групповая, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа. Одно занятие длится 40 минут.

Наполнимость учебных групп составляет 15 человек.

Планируемые результаты

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как бокс, о гордости за спортивные успехи родной страны. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при ведении боя, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

В результате освоения программы обучающиеся должны показать личностные, метапредметные и предметные результаты.

	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Метапредметные (общие для всех модулей)	<ul style="list-style-type: none"> - умение анализировать информацию; -умение планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации; -способность организовывать совместную деятельность со сверстниками 	<ul style="list-style-type: none"> -способность преобразовывать познавательную задачу в практическую; -способность конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха; -владение способностью слышать другого 	<ul style="list-style-type: none"> -умение выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения; -умение самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале; -способность адекватно воспринимать предложения и оценку

			педагогов, товарищей и родителей; -умение прогнозировать результат
Личностные (общие для всех модулей)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование нравственных качеств личности; - способность развивать навыки сотрудничества; - умение сформировать устойчивый познавательный интерес; - овладение знаниями об основных моральных нормах 	<ul style="list-style-type: none"> - умение сформировать внутреннюю позицию; -умение сформировать систему ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам; -способность развить доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование способности адекватно оценивать себя и свои достижения; - умение видеть свои достоинства и недостатки; -способность уважать себя и других; - способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы
Предметные	представлены в структуре каждого модуля		

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы определения результативности образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП 2 раза в год;
- участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы по ОФП			
Контрольные упражнения	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Бег 30 м/с	Отл-5,3 Хор-5,6 Удов-6	Отл-5,2 Хор-5,5 Удов-5,9	Отл-5,0 Хор-5,4 Удов-5,7
Бег 100 м/с	Отл-15 Хор-16 Удов-17	Отл-14,9 Хор-15,9 Удов-16,8	Отл-14,7 Хор-15,7 Удов-16,6
Бег 3000 м/м	Отл-14,55 Хор-15,60 Удов-16,60	Отл-14,30 Хор-15,40 Удов-16,40	Отл-14,00 Хор-15,00 Удов-16,00
Прыжок в длину с места (с)	Отл-183 Хор-178 Удов-173	Отл-190 Хор-185 Удов-180	Отл-195 Хор-190 Удов-185
Подтягивание на перекладине (раз)	Отл-7 Хор-6 Удов-4	Отл-10 Хор-9 Удов-5	Отл-15 Хор-12 Удов-7
Отжимание в упоре лежа (раз)	Отл-30 Хор-25 Удов-20	Отл-33 Хор-27 Удов-25	Отл-35 Хор-30 Удов-27
Контрольные нормативы по СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	Отл-28 Хор-25 Удов-22	Отл-30 Хор-27 Удов-24	Отл-35 Хор-30 Удов-25
Кол-во ударов по мешку за 1 мин	Отл-85 Хор-80 Удов-75	Отл-90 Хор-85 Удов-80	Отл-95 Хор-90 Удов-85
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	Отл-80 Хор-75 Удов-70	Отл-90 Хор-85 Удов-75	Отл-100 Хор-95 Удов-85

Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

По окончании учебного года, воспитанники, особо отличившиеся в результатах деятельности по программе, получают документ об освоении дополнительной образовательной программы, а также присваиваются массовые спортивные разряды, согласно Положению Центра детского творчества.

Формы контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование.

В практической деятельности текущий контроль оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

Итоговый контроль может принимать различные формы: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования.

Учебный план ДОП «Бокс»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Атакующие действия в боксе»	42	8	34
2.	«Защитные действия в боксе»	42	8	34
3.	«Контратакующие действия в боксе»	56	14	42
	ИТОГО	140	30	110

Модуль «Атакующие действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов атакующих действий в боксе на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
ознакомительный	- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке атакующих действий; - изучить историю мирового и российского бокса; - научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий одиночными прямыми ударами	- знать требования техники безопасности; - знать историю мирового и российского бокса; - знать тактику ведения атакующего боя одиночными прямыми ударами - уметь выполнять атакующие одиночные прямые удары при ведении боя	-уровень отношения к своему совершенствованию; -знание основных положений теории физической культуры; -прочность освоения двигательных умений и навыков	Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция. Практический метод: учебно-тренировочные занятия. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология.	Входной контроль: диагностика первоначальной физической подготовки. Формы оценки: тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение. Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестовые задания.
базовый	- изучить правила соревнований по боксу и методику судейства; - научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с гантелями и на силовых тренажерах; - научить владеть тактическими и практическими	- знать правила соревнований по боксу и методику судейства; - уметь выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с гантелями и на силовых тренажерах; - знать тактику ведения	-прочность освоения двигательных умений и навыков; -умение самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений)	Наглядный метод. Словесный метод. Практический метод. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология. Педагогика сотрудничества. Адаптивная	Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение.

	навыками атакующих действий одиночными ударами сбоку.	атакующего боя одиночными ударами сбоку; - уметь выполнять атакующие одиночные удары сбоку при ведении боя	утренней зарядки и т.д.).	техноло	
углубленный	- научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий одиночными ударами снизу; - научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий двухударными комбинациями.	- знать тактику ведения атакующего боя одиночными ударами снизу; - уметь выполнять атакующие одиночные удары снизу при ведении боя; - знать тактику ведения атакующего боя двухударными комбинациями; - уметь выполнять атакующие двухударные комбинации при ведении боя.	- степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. - сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств	Наглядный метод. Словесный метод. Практический метод звивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология	Итоговый контроль. Формы оценки: сдача нормативов, тестовые задания, соревнования.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. История мирового и российского бокса.	2	2	-	Анкетирование, тестирование, собеседование
2.	Правила бокса и методики судейства.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Атакующие действия одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу.	18	2	16	Текущий контроль умений и

					навыков, наблюдение, соревнования
4.	Атакующие действия серийными ударами.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования
5.	Контрольные испытания		-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование, тестовые задания, соревнования
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- история мирового и российского бокса.

Тема 2 . Правила бокса и методики судейства – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- изучение правил бокса и методики судейства.

Тема 3. Атакующие действия одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки при ведении атакующих действий – 1,5 часа;
- отработка одиночных прямых ударов в голову с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка одиночных прямых ударов в туловище с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в голову с шагом вперед - 1,5 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в туловище с шагом вперед - 3,5 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед – 2,5 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед – 2 часа.

Тема 4. Атакующие действия серийными ударами – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.

Практика - 16 часов:

- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в голову с шагом вперед – 3,5 часов;
- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в туловище с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций боковых ударов в голову и туловище с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в туловище с шагом вперед -3,5 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения атакующих действий одиночными и серийными ударами.

Модуль «Защитные действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов защитных действий в боксе на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
ознакомительный	- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке защитных действий; - изучить методику прохождения врачебного контроля и самоконтроля; - научить владеть тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя на дальней дистанции.	- знать требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке защитный действий ; - знать методику прохождения врачебного контроля и самоконтроля; - знать тактику применения защитных действий на дальней дистанции; - уметь выполнять защитные действия подставкой на дальней дистанции	-уровень отношения к своему совершенствованию; -знание основных положений теории физической культуры; -прочность освоения двигательных умений и навыков	Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция. Практический метод: учебно-тренировочные занятия. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология.	Входной контроль: диагностика первоначальной физической подготовки. Формы оценки: тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение. Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестовые задания.
базовый	-изучить необходимую документацию для участия в соревнованиях; - научить владеть тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя на средней дистанции.	- знать перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях; - знать тактику ведения оборонительного боя на средней дистанции; - уметь выполнять защитные действия уходом и уклоном на средней дистанции	-прочность освоения двигательных умений и навыков; -умение самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).	Наглядный метод: методически правильный показ педагогом отдельного движения и упражнения в целом. Словесный метод: тестирование, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная	Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение.

				технология. Педагогика сотрудничества. Адаптивная технология.	
углубленный	- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - научить владеть тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя на ближней дистанции.	- уметь выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств со штангой; - знать тактику ведения оборонительного боя на ближней дистанции; - уметь выполнять защитные действия отбивом и нырком на ближней дистанции	- степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. - сдвиги физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.	Наглядный метод: демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология.	Итоговый контроль. Формы оценки: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	2	2	-	Анкетирование, тестирование, собеседование
2.	Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Защитные действия на дальней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение,

					соревнования
4.	Защитные действия на средней и ближней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования
5.	Контрольные испытания		-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование, тестовые задания, соревнования
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.

Тема 2. Документация для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

Тема 3. Защитные действия на дальней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- особенности боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча - 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки – 2 часа.

Тема 4. Защитные действия на средней и ближней дистанциях – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.

Практика - 16 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий уходом назад – 1,5 часов;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом влево – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком влево – 2 часа;

отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо – 2 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Модуль «Контратакующие действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов контратакующих действий на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
ознакомительный	- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке контратакующих действий; - изучить методику психологической подготовки; - научить владеть тактическими и практическими навыками контратакующих действий на дальней дистанции	- знать требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; - знать методику отработки настойчивости и самообладания; - знать тактику ведения контратакующего боя на дальней дистанции; - уметь выполнять контратакующие действия после защиты подставкой плеча и правой ладони	-уровень отношения к своему совершенствованию; -знание основных положений теории физической культуры; -прочность освоения двигательных умений и навыков	Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция. Практический метод: учебно-тренировочные занятия. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология.	Входной контроль: диагностика первоначальной физической подготовки. Формы оценки: тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение. Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестовые задания.
базовый	- изучить модель подготовки к главным соревнованиям года; - научить владеть тактическими и практическими навыками контратакующих действий на средней дистанции.	- знать основные периоды подготовки к соревнованиям; - знать тактику ведения контратакующего боя на средней дистанции; - уметь выполнять контратакующие действия после защиты уходом назад, влево и вправо	-прочность освоения двигательных умений и навыков; -умение самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).	Наглядный метод: методически правильный показ педагогом отдельного движения и упражнения в целом. Словесный метод: тестирование, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная	Текущий контроль: диагностика имеющихся знаний и умений. Формы оценки: качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение.

				технология. Педагогика сотрудничества. Адаптивная технология.	
углубленный	<ul style="list-style-type: none"> - научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - научить владеть тактическими и практическими навыками контратакующих действий на ближней дистанции 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с утяжелителями и резиновыми экспандерами; - знать тактику ведения контратакующего боя на ближней дистанции; - уметь выполнять контратакующие действия после защиты нырком 	<ul style="list-style-type: none"> -степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. -сдвиги физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> Наглядный метод: демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология. 	Итоговый контроль. Формы оценки: сдача нормативов, тестовые задания, соревнования.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Методика отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	2	2	-	Анкетирование, тестирование, собеседование
2.	Модель подготовки к главным соревнованиям года. Основные периоды подготовки.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Контратакующие действия на дальней дистанции.	26	6	20	Текущий контроль

					умений и навыков, наблюдение, соревнования
4.	Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях.	24	4	20	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования
5.	Итоговое занятие. Контрольные испытания		-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование, тестовые задания, соревнования
	ИТОГО:	56	14	42	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- методика психологической подготовки в боксе.

Тема 2. Модель подготовки к главным соревнованиям года – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- основные периоды подготовки к соревнованиям.

Тема 3. Контратакующие действия на дальней дистанции – 26 часов.

Теоретическая подготовка - 6 часов:

- особенности боевой стойки при ведении контратакующего боя на дальней дистанции – 2 часа;
- тактические особенности боя на дальней дистанции – 2 часа;
- основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение – 2 часа.

Практика – 20 часов:

- отработка боевой стойки на дальней дистанции – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 2 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча – 2 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 1,5 часа;

- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча – 1,5 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 2 часа.

Тема 4. Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях – 24 часа.

Теоретическая подготовка - 4 часа:

- основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях - 2 часа;
- тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней дистанциях – 2 часа.

Практика - 20 часов:

- отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом назад – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом влево – 2 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом вправо – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом назад – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом влево – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом вправо – 2 часа;
- отработка контратакующих одиночных ударов снизу в голову после защиты нырком – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных ударов снизу в голову после защиты нырком – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации ударов снизу левой - правой в голову после защиты нырком – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком – 2 часа.

Тема 5. Итоговое занятие. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения контратакующих действий на средней и ближней дистанциях.

Методическое обеспечение программы

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

Ознакомительный	Базовый	Углубленный
словесный метод	метод разучивания движения, непрерывный метод	метод освоения движения, интервальный метод
наглядный метод	методы ориентирования	метод развития самостоятельности
практический метод	3. методы контроля и самоконтроля	соревновательный метод
игровой метод		метод наставничества
		метод работы по

Специфика учебной деятельности:

Уровни	Специфика учебной деятельности
Стартовый	<p>Владение навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией.</p> <p>Выполнение должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств и совершенствованию техники выполнения двигательных действий.</p> <p>Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне учреждения.</p>
Базовый	<p>Демонстрация положительных результатов выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности.</p> <p>Активное участие в досуговых мероприятиях на уровне СП ЦДТ.</p> <p>Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне муниципалитета.</p>
Углубленный	<p>Владение навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности.</p> <p>Выполнение тренерских установок и заданий в условиях соревновательной деятельности должным образом.</p> <p>Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня.</p> <p>Активное участие в социально-значимой деятельности на районном уровне.</p> <p>Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на областном уровне.</p>

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип учёта возрастных особенностей. Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.
2. Принцип доступности обучения. Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок.
3. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося.
4. Принцип систематичности и последовательности в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов.
- 7.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в специализированном зале бокса. В наличии имеются:

- боксерский ринг;
- боксерские мешки и подушки;

- зеркальная стенка;
- боксерская экипировка (боксерские перчатки, шлемы);
- беговые дорожки;
- многофункциональные силовые тренажеры;
- штанги, гантельный ряд.

Список литературы:

1. Бокс. Правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г.
2. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
3. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры

- (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
 5. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
 6. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
 7. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
 8. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М., ФиС, 1959.
 9. Огуренков В.И. Левша в боксе. – М., ФиС, 1959.
 10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., ФиС, 1979.
 11. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М., ФиС, 1980.
 12. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>

2. <http://www.minsport.gov.ru/>

3. <http://booksee.org/book/760859>

Приложение

Календарно-тематическое планирование модуля «Атакующие действия в боксе».

№	Содержание	Количество часов
Сентябрь		
1	Вводное занятие. Требования техники безопасности. История мирового и российского бокса.	2
2	Отработка боевой стойки при атакующих действиях.	1,5
3	Теоретическая подготовка. Изучение правил бокса и методики судейства.	2
4	Отработка одиночного прямого удара левой и одиночного прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед.	1,5
5	Теоретическая подготовка. Изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.	2
6	Отработка одиночного прямого удара левой и одиночного прямого удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	1,5
7	Отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед.	2
8	Отработка одиночного бокового удара левой и одиночного бокового удара правой рукой в голову с шагом вперед.	1,5
Октябрь		
9	Отработка одиночного бокового удара левой и одиночного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	2
10	Отработка одиночного бокового удара левой и одиночного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	1,5
11	Отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед	2
12	Отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед	1,5
13	Теоретическая подготовка. Изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.	2
14	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	1,5
15	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в голову с шагом вперед.	2
16	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в туловище с шагом вперед.	1,5
Ноябрь		
17	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в туловище с шагом вперед.	2
18	Отработка комбинации боковых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	1,5
19	Отработка комбинации боковых ударов правый-левый в туловище с шагом вперед.	2
20	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в голову с шагом вперед.	1,5
21	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед.	2
22	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в голову с шагом вперед.	1,5
23	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в туловище с шагом вперед.	1,5
24	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2

Календарно-тематическое планирование модуля «Защитные действия в боксе».

№	Содержание	Количество часов
Декабрь		
1	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	2
2	Отработка боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.	1,5
3	Теоретическая подготовка. Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	2
4	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони	1,5
5	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.	2
6	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья.	1,5
7	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья.	2
8	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони.	1,5
Январь		
9	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча.	2
10	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча.	1,5
11	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки.	2
12	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки.	1,5
13	Теоретическая подготовка. Основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.	2
14	Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад.	1,5
15	Отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо.	2
16	Отработка техники выполнения защитных действий уходом влево.	1,5
Февраль		
17	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном влево.	2
18	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном вправо.	1,5
19	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь.	2
20	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом	1,5

	левой рукой внутрь.	
21	Отработка техники выполнения защитных действий нырком влево.	2
22	Отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.	1,5
23	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево.	1,5
24	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2
	Всего часов	42

Календарно-тематическое планирование модуля «Контратакующие действия в боксе».

№	Содержание	Количество часов
Март		
1	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Приемы отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	2
2	Отработка боевой стойки при проведении контратакующих действий на дальней дистанции.	1,5
3	Теоретическая подготовка. Модель подготовки к главным соревнованиям года.	2
4	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты подставкой правой ладони.	1,5
5	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при ведении контратакующего боя на дальней дистанции.	2
6	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левой ладони	1,5
7	Теоретическая подготовка. Тактические особенности боя на дальней дистанции.	2
8	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой - правой в голову после защиты подставкой левой ладони.	1,5
Апрель		
9	Теоретическая подготовка. Основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение.	2
10	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты подставкой правой ладони.	1,5
11	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой – правой – левой в голову после защиты подставкой левой ладони.	2
12	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой – левой - правой в голову после защиты подставкой правой ладони.	1,5
13	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты подставкой правого плеча.	2
14	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левого плеча.	1,5
15	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой -	2

	правой в голову после защиты подставкой правого плеча.	
16	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты подставкой левого плеча.	1,5
Май		
17	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой – правой – левой в голову после защиты подставкой левого плеча.	2
18	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой – левой - правой в голову после защиты подставкой правого плеча.	1,5
19	Теоретическая подготовка. Основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях.	2
20	Отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях.	1,5
21	Теоретическая подготовка. Тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней дистанциях	2
22	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты уходом назад.	1,5
23	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты уходом вправо.	2
24	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты уходом влево.	1,5
Июнь		
25	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом назад.	2
26	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом влево.	1,5
27	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом вправо.	2
28	Отработка контратакующего одиночного удара левой снизу в голову после защиты нырком.	1,5
29	Отработка контратакующего одиночного удара правой снизу в голову после защиты нырком.	2
30	Отработка двухударной комбинации ударов снизу левой - правой в голову после защиты нырком.	1,5
31	Отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком.	1,5
32	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2
	Всего часов	56