

**Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области**

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2023г.	Утверждаю: Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>47</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 2023 года
--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Бокс»**

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 5-18 лет
Учебный год 39 недель
Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:

Тренер - преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района:

№ п/п	Ф.И.О.
1	Лобанов С.И.

с. Бехтеевка 2023

Образовательная программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации и учебной программы Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт , 2012г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют физическую подготовку и овладеют основами техники бокса.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс, включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией. Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

І. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бокс» для учащихся группы без уровня сложности, разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе реализуется с 01 сентября по 31 мая. Учебно - тренировочные занятия по боксу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 39 недель учебно-тренировочных занятий и рассчитана на 117 учебных часов непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Актуальность целесообразность

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, 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.

1.3. Новизна

Новизной Программы является применение на каждом тренировочном занятии соревновательных и технических упражнений с элементами бокса. Программа предусматривает возможность освоения теоретических знаний через дистанционное обучение с применением электронных образовательных ресурсов.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в

том числе и 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.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

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

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

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

1.6 Возраст обучающихся

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющие интерес к занятиям боксом. Содержание занятий строиться с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

1.7. *Срок реализации программы* – 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 117 часов в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. *Форма проведения учебных занятий* – групповые занятия.

1.9. *Форма обучения* – очная (теоретическая и практическая).

1.10. *Режим занятий* – 1 занятие по 2 академических часа в неделю и 1 занятие 1 академический час в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляют на проверку дневник юного спортсмена, присылают видео отчет, на основе которого тренером-преподавателем разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.11. Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о боксе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Бокс» у учащихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия**:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
от 100 до 75%	Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объёме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объёме
От 74 до 50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физическо-й подготовки	Программа освоена частично
менее 50%	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены Приложением №1

1.13. Формы подведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Практические занятия:			
2.1	Общая физическая подготовка	25	25	25
2.2	Специальная физическая подготовка	10	10	10
2.3	Техническая подготовка	31	31	31
2.4	Тактическая подготовка	17	17	17
2.5	Учебные и тренировочные бои	15	15	15
2.6	Соревнования	8	8	8
2.7	Текущие и контрольные испытания	3	3	3
3.	Всего часов в неделю	3	3	3
	Итого:	117	117	117

III. Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	1			8	Тестовые задания
Общеспортивная подготовка /ОФП/	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25	Контрольные нормативы по общеспортивной подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31	
Тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	
Учебные и тренировочные бои	1	2	2	1	2	1	2	2	2	15	
Контрольные бои и соревнования	2	1	1	2	1			1		8	
Контрольные и переводные испытания									3	3	
Всего:	14	13	13	12	12	12	13	13	15	117	

IV. Содержание программы

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические знания позволяют стрелкам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном

занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

Тема 4. История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

Тема 5. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при

спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тема 10. Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 12. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

4.2. Программный материал для практических занятий

Общефизическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнение набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.)
- Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1 кг, блины от штанги, вес не более 5 кг.)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник)
- Акробатические упражнения.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий боксеров новичков:

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоения приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники боксёра.
- Изучение базовых стоек боксёра.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка боксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приёмам в движении.
- Обучение приёмам защиты на месте.
- Обучение приёмам защиты в движении.

Технико-практическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях на месте и в передвижении, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях на месте и в передвижении , бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов средней и ближней дистанциях и защита. Бой

с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближних дистанциях. Защита на месте от ударов. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Участие в соревнованиях

Участие в первенстве ДЮСШ среди юных спортсменов по боксу. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Подготовка юных спортсменов по боксу строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность на освоение навыков по боксу и подготовки юных спортсменов для перехода в группы базового уровня. При большом охвате детей занятиями боксом главным остается воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в боксе.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть; основная часть; заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

Принципы тренировочных занятий.

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы: постепенности, динамики нагрузки, цикличности тренировочной нагрузки, цикличности соревновательной нагрузки, сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе. Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и

анализа (показ, беседа, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед боем. С учетом вышесказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс, включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией. Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который

представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер - преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этические отношения в процессе спортивной игры. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1	Перчатки боксерские	15 шт.
2	Боксерские груши	3 шт.
3	Скакалки	15 шт.
4	Ковровое покрытие	1 шт.

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с дополнениями и изменениями.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г. с дополнениями и изменениями.
3. Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2012г.
7. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
8. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010.
9. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.
10. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
11. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.:

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. Управление физической культурой и спорта Белгородской области<https://bel-sport.ru/>
2. Федерация Бокса России <http://rusboxing.ru/>
3. Спорт - детям!<http://www.sportykid.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Московской области "Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодёжи"<https://mosoblcenter.edumsko.ru/>

Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы вида спорта «Лёгкая атлетика» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

1. В каком году был разработан свод правил по современному боксу?

а) 1867

б) 2001

в) 1970

г) 1936

2. После смерти какого боксера были изменены правила и бой начал длиться 12 раундов?

а) Александр Ягубкин

б) Ким Дук Ку

в) Пабло Ромеро

г) Тайрелл Биггс

3. Какой рост самого высокого боксера в истории?

а) 2 метра 23 сантиметра

б) 2 метра 18 сантиметра

в) 2 метра 12 сантиметров

г) 2 метра 5 сантиметров

4. Уровень боеспособности боксера определяется:

а) арсеналом защитных действий

б) применением одиночных и серийных ударов

в) сочетанием приемов обороны и нападения

г) правильным планированием боя

5. Сколько длился самый короткий бой?

а) 4 секунды

- б) 15 секунд
- в) 10 секунд
- г) 8 секунд

6. Уровень технического мастерства боксера определяется:

- а) набором вариантов ударов**
- б) арсеналом защитных действий
- в) применением одиночных и серийных ударов
- г) сочетанием приемов обороны и нападения

7. В каком году бокс стал Олимпийским видом спорта?

- а) 1900
- б) 1912
- в) 1904**
- г) 1908

8. Что служит основным критерием для распределения боксеров по категориям?

- а) размер кулака
- б) рост
- в) вес**
- г) возраст

9. До скольких считает судья, а потом провозглашает нокаут?

- а) 15 секунд
- б) 10 секунд**
- в) 7 секунд
- г) 12 секунд

10. Выберите из перечисленного только одно: то, что носит название защитного маневра:

- а) апперкот
- б) леввер-панч
- в) стрэт
- г) тур-де-вальс**

11. Кого в боксе называют слаггером?

- а) не очень подвижный боксер с мощным выраженным ударом**
- б) использует грязные приемы, проводит много времени в клинче
- в) ведет бой на дальней дистанции, легкое и быстрое передвижение
- г) выжидает и ждет ошибок соперника, затем атакует

12. Значительную роль в формировании адаптивных особенностей организма боксера играет:

- а) специализированная тренировка**
- б) общая тренировка
- в) техническая подготовка

г) тактическая подготовка.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контрольные испытания проводятся в форме сдачи контрольных испытаний, спортивного праздника.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений.

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Учащийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале или на беговой дорожке образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное учащимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки

измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица оценки уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6

4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	8-9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5

Таблица оценки уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего 5 балла	средний 4 балла	ниже среднего 3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1

		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	8-	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7

Общие требования по технике безопасности.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Календарный учебный график

Наименование материала	Месяцы									Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
	39 недель									
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1			8
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Техническая подготовка	3	3	3	4	3	4	4	4	3	31
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2		17
Учебные и тренировочные бои	1	2	1	2	2	1	3	2	2	15
Контрольные бои и соревнования	1	2	1	2	1			1		8
Контрольные испытания									3	3
Всего:	13	14	12	15	12	15	12	12	117	

Календарный учебный график программы «Бокс»
Лобанов С.И. СОГ 2

Наименование материала	Сентябрь								
	2	3	9	10	16	17	23	24	30
Теоретические занятия			45						
Общefизическая подготовка /ОФП/		45			45			45	
Специальная физическая подготовка	45								45
Техническая подготовка		45		45			45		
Тактическая подготовка						45		45	
Учебные и тренировочные игры				45					
Контрольные игры и соревнования						45			
Всего:	45	90	45	90	45	90	45	90	45

Наименование материала	Октябрь								
	1	7	8	14	15	21	22	28	29
Теоретические занятия					45				
Общefизическая подготовка /ОФП/		45				45			45
Специальная физическая подготовка			45						
Техническая подготовка	45			45			45		
Тактическая подготовка			45					45	
Учебные и тренировочные игры	45				45				
Контрольные игры и соревнования							45		
Всего:	90	45	90	45	90	45	90	45	90

Наименование материала	Ноябрь							
	4	5	11	12	18	19	25	26
Теоретические занятия		45						
Общefизическая подготовка /ОФП/				45		45		45
Специальная физическая подготовка	45							
Техническая подготовка		45		45		45		
Тактическая подготовка			45		45			
Учебные и тренировочные игры							45	
Контрольные игры и соревнования								45
Всего:	45	90	45	90	45	90	45	90

Наименование материала	Декабрь									
	2	3	9	10	16	17	23	24	30	31
Теоретические занятия								45		
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		45					45	
Специальная физическая подготовка						45				
Техническая подготовка	45		45					45		45
Тактическая подготовка		45					45			
Учебные и тренировочные игры				45		45				
Контрольные игры и соревнования					45					45
Всего:	45	90	45	90	45	90	45	90	45	90

Наименование материала	Январь							
	6	7	13	14	20	21	27	28
Теоретические занятия		45						
Общефизическая подготовка /ОФП/			45				45	
Специальная физическая подготовка	45							
Техническая подготовка		45			45			45
Тактическая подготовка				45		45		
Учебные и тренировочные игры						45		45
Контрольные игры и соревнования				45				
Всего:	45	90	45	90	45	90	45	90

Наименование материала	Февраль							
	3	4	10	11	17	18	24	25
Теоретические занятия		45					45	
Общефизическая подготовка /ОФП/			45					45
Специальная физическая подготовка					45			
Техническая подготовка	45			45		45		45
Тактическая подготовка		45		45				
Учебные и тренировочные игры						45		
Всего:	45	90	45	90	45	90	45	90

Наименование материала	Март									
	2	3	9	10	16	17	23	24	30	31
Теоретические занятия								45		
Общефизическая подготовка /ОФП/		45			45					45
Специальная физическая подготовка			45							
Техническая подготовка	45			45			45		45	
Тактическая подготовка		45				45		45		
Учебные и тренировочные игры				45		45				45
Всего:	45	90	45	90	45	90	45	90	45	90

Наименование материала	Апрель							
	6	7	13	14	20	21	27	28
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45				45
Специальная физическая подготовка						45		
Техническая подготовка		45		45			45	45
Тактическая подготовка			45		45			
Учебные и тренировочные игры				45		45		
Контрольные игры и соревнования		45						
Всего:	45	90	45	90	45	90	45	90

Наименование материала	Май							
	4	5	11	12	18	19	25	26
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		45		45		
Специальная физическая подготовка					45			
Техническая подготовка	45		45			45		
Учебные и тренировочные игры		45		45				
Контрольные и переводные испытания							45	90
Всего:	45	90	45	90	45	90	45	90