



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 2 от «16» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-30 лет

Разработчик:
Елифанов Денис Николаевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами бокса» (далее – программа «ОФП с элементами бокса») разработана на основе (в соответствии с требованиями) следующих нормативно-правовых актов и локальных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Труда России от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение КО № 1676-р от 25.08.2022 г. «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжение КО №176-р от 01.02.2022 «Об утверждении регламента предоставления государственной услуги по приему в организации Санкт-Петербурга, реализующие дополнительные общеразвивающие программы.

Направленность программы

Программа «ОФП с элементами бокса» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

Программа «ОФП с элементами бокса» рассчитана на обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений в возрасте от 16 до 30 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

Актуальность реализации

Программы «ОФП с элементами бокса» направлена на восполнение потребностей и решение проблем молодежи с гиподинамией и оздоровление обучающихся через развитие основных физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения через занятия боксом.

Уровень освоения программы

Программа «ОФП с элементами бокса» рассчитана на уровень освоения программы – общекультурный.

Объём и срок освоения программы

Объем программы «ОФП с элементами бокса» составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

Цель и задачи программы

Целью программы «ОФП с элементами бокса» является развитие основных физических качеств, расширение арсенала двигательных навыков и умений средствами бокса.

Задачами программы «ОФП с элементами бокса» являются:

Обучающие:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков за счет бокса.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные физические качества с использованием бокса;

- оздоровление обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- формировать здоровый образ жизни и привычку к систематическим занятиям спортом.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес обучающихся к физической культуре и боксу.

После окончания обучения, обучающийся получит возможность овладеть:

Предметными результатами:

После окончания обучения, обучающиеся получают возможность узнать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности средствами бокса.

После окончания обучения, обучающиеся получают возможность научиться:

- применять основные положения боксера, выполнять перемещения и наносить прямые удары по голове и туловищу и защитой от них

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

Образовательная деятельность по программе «ОФП с элементами бокса» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский).

Форма обучения

Обучение по программе «ОФП с элементами бокса» осуществляется в очном формате.

Условия набора и формирования групп

Группы разновозрастные.

Формы организации и проведения занятий

- фронтальная – разминка;
- групповая - дифференцированно – групповая (объединения по умениям и навыкам в пары, тройки, команды);
- динамические пары (сильный - слабый).
- индивидуальная: отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение

Технические средства:

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- боксерский ринг.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- секундомер, свисток, аптечка медицинская;
- стенка гимнастическая - 10 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 10 штук;
- коврики гимнастические - 15 штук;
- маты гимнастические – 7 штук.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Общая физическая подготовка с обучением основным положениям, ударам, защитам в боксе		64	7	57	
1.	Тема 1. Вводное занятие	8	4	4	Входной контроль
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка с обучением основным положений и перемещений боксера	24	2	22	Текущий контроль
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка с обучением техники ударов и защиты в боксе	32	3	29	
Раздел № 2 – Общая физическая подготовка с совершенствованием основных положений, ударов и защиты в боксе		68	0	68	
5.	Тема 4. Комплексные занятия по ОФП с совершенствованием технических действий в боксе	68	0	68	Текущий и промежуточный контроль
Раздел № 3 – Оценка уровня физической подготовленности		12	1	11	
6.	Тема 6. Сдача нормативов	12	1	11	Итоговый контроль
Итого		144	11	133	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.

Директор СПб ГБПОУ

«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В

« 30 » августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП с элементами бокса»
на 2024/2025 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	02.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И.Мосина»
протокол № 2 от «16» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 124-уч от 30 августа 2024 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-30 лет

Разработчик:
Елифанов Денис Николаевич,
педагог дополнительного образования

Задачи программы:

Обучающие:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков за счет бокса.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные физические качества с использованием бокса;

- оздоровление обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- формировать здоровый образ жизни и привычку к систематическим занятиям спортом.

Содержание обучения

Раздел № 1 – Общая физическая подготовка с обучением основным положениям, ударам, защитам в боксе.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория:

Собеседование. Вводный и первичный инструктаж. Бокс как средство развития физических качеств.

Практика:

Выполнение упражнений на координацию.

Тема 2. Общая физическая подготовка с обучением основным положениям и перемещениям боксера.

Теория:

Основные положения боксера: Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения.

Практика:

Общая физическая подготовка с обучением фронтальной и боевой стойке, техники перемещений и передвижений боксера.

Тема 3. Общая физическая подготовка с обучением технике ударов и защиты в боксе.

Теория:

Классификация ударов: по траектории движения кулака - прямые по бьющей руке, по цели - в голову, в туловище, по количественному признаку - одиночные, двойные и серии ударов. Классификация защиты при помощи: рук, ног, туловища и комбинированные.

Практика:

Общая физическая подготовка с обучением технике прямого удара в голову и туловище, серии ударов и их комбинация.

Раздел № 2 – Общая физическая подготовка с совершенствованием основных положений, ударов и защиты в боксе.

Тема 4. Комплексные занятия по ОФП с совершенствованием технических действий в боксе.

Практика:

Общая физическая подготовка с совершенствованием боевой стойки, перемещений боксера, техники прямого удара в голову и туловище с контролем дистанции, серии и прямых ударов и их комбинация. Защита от прямых ударов.

Раздел № 3 – Оценка уровня физической и технической подготовленности.

Тема 5. Сдача нормативов.

Практика:

Сдача нормативов по ОФП. Оценка технических действий в боксе.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес обучающихся к физической культуре и боксу.

После окончания обучения, обучающийся получит возможность овладеть:

Предметными результатами:

После окончания обучения, обучающиеся получают возможность узнать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности средствами бокса.

После окончания обучения, обучающиеся получают возможность научиться:

- применять основные положения боксера, выполнять перемещения и наносить прямые удары по голове и туловищу и защитой от них

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		теоретические занятия	практические занятия		
Раздел № 1 – Общая физическая подготовка с обучением основным положениям, ударам, защитам в боксе					
Тема 1. Вводное занятие		4	4		
1.	Занятие 1. Комплектование группы.	1	1		
2.	Занятие 2. Комплектование группы.	1	1		
3.	Занятие 3. Комплектование группы.	1	1		
4.	Занятие 4. Бокс как средство развития физических качеств.	1	1		

Тема 2. Общая физическая подготовка с обучением основных положений и перемещений боксера		2	22		
5.	Занятие 1. Общая физическая подготовка с обучением фронтальной и боевой стойке	<i>1</i>	<i>1</i>		
6.	Занятие 2. Общая физическая подготовка с обучением фронтальной и боевой стойке	-	<i>2</i>		
7.	Занятие 3. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	<i>1</i>	<i>1</i>		
8.	Занятие 4. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
9.	Занятие 5. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
10.	Занятие 6. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
11.	Занятие 7. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
12.	Занятие 8. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
13.	Занятие 9. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
14.	Занятие 10. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
15.	Занятие 11. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
16.	Занятие 12. Общая физическая подготовка с обучением техники перемещений	-	<i>2</i>		
Тема 3. Общая физическая подготовка с обучением техники ударов и защиты в боксе		3	29		
17.	Занятие 1. Общая физическая подготовка с обучением техники прямого удара в голову	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>		
18.	Занятие 2. Общая физическая подготовка с обучением техники прямого удара в голову	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>		
19.	Занятие 3. Общая физическая подготовка с обучением техники прямого удара в голову и туловище	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>		
20.	Занятие 4. Общая физическая подготовка с обучением техники прямого удара в голову и туловище	-	<i>2</i>		
21.	Занятие 5. Общая физическая подготовка с обучением техники прямого удара в	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>		

	голову и туловище				
22.	Занятие 6. Общая физическая подготовка с обучением техники прямого удара в голову и туловище	-	2		
23.	Занятие 7. Общая физическая подготовка с обучением техники прямого удара в голову и туловище	-	2		
24.	Занятие 8. Общая физическая подготовка с обучением техники прямого удара в голову и туловище	-	2		
25.	Занятие 9. Общая физическая подготовка с обучением серии прямых ударов в голову	0,5	1,5		
26.	Занятие 10. Общая физическая подготовка с обучением серии прямых ударов в голову	-	2		
27.	Занятие 11. Общая физическая подготовка с обучением серии прямых ударов в голову	-	2		
28.	Занятие 12. Общая физическая подготовка с обучением серии прямых ударов в голову	-	2		
29.	Занятие 13. Общая физическая подготовка с обучением серии прямых ударов в голову и туловище	0,5	1,5		
30.	Занятие 14. Общая физическая подготовка с обучением серии прямых ударов в голову и туловище	-	2		
31.	Занятие 15. Общая физическая подготовка с обучением серии прямых ударов в голову и туловище	-	2		
32.	Занятие 16. Общая физическая подготовка с обучением серии прямых ударов в голову и туловище	-	2		
Раздел № 2 – Общая физическая подготовка с совершенствованием основных положений, ударов и защиты в боксе					
Тема 4. Комплексные занятия по ОФП с совершенствованием технических действий в боксе		0	68		
33.	Занятие 1. Общая физическая подготовка с совершенствованием боевой стойки и перемещений.	-	2		
34.	Занятие 2. Общая физическая подготовка с совершенствованием боевой стойки и перемещений.	-	2		
35.	Занятие 3. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
36.	Занятие 4. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых	-	2		

	ударов в голову.				
37.	Занятие 5. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
38.	Занятие 6. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
39.	Занятие 7. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
40.	Занятие 8. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
41.	Занятие 9. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
42.	Занятие 10. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
43.	Занятие 11. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
44.	Занятие 12. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову.	-	2		
45.	Занятие 13. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
46.	Занятие 14. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
47.	Занятие 15. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
48.	Занятие 16. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
49.	Занятие 17. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
50.	Занятие 18. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
51.	Занятие 19. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
52.	Занятие 20. Общая физическая подготовка с совершенствованием серии прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
53.	Занятие 21. Общая физическая подготовка с контролем дистанции и совершенствованием прямых ударов в	-	2		

	голову и туловище.				
54.	Занятие 22. Общая физическая подготовка с контролем дистанции и совершенствованием прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
55.	Занятие 23. Общая физическая подготовка с контролем дистанции и совершенствованием прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
56.	Занятие 24. Общая физическая подготовка с контролем дистанции и совершенствованием прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
57.	Занятие 25. Общая физическая подготовка с контролем дистанции и тренировкой прямых ударов в голову и туловище	-	2		
58.	Занятие 26. Общая физическая подготовка с контролем дистанции и совершенствованием прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
59.	Занятие 27. Общая физическая подготовка с контролем дистанции и совершенствованием прямых ударов в голову и туловище.	-	2		
60.	Занятие 28. Общая физическая подготовка с совершенствованием прямых ударов в голову и туловище и защитой от них	-	2		
61.	Занятие 29. Общая физическая подготовка с совершенствованием прямых ударов в голову и туловище и защитой от них	-	2		
62.	Занятие 30. Общая физическая подготовка с совершенствованием прямых ударов в голову и туловище и защитой от них	-	2		
63.	Занятие 31. Общая физическая подготовка с совершенствованием прямых ударов в голову и туловище и защитой от них	-	2		
64.	Занятие 32. Общая физическая подготовка с совершенствованием прямых ударов в голову и туловище и защитой от них	-	2		
65.	Занятие 33. Общая физическая подготовка с совершенствованием прямых ударов в голову и туловище и защитой от них	-	2		
66.	Занятие 34. Общая физическая подготовка с совершенствованием	-	2		

	прямых ударов в голову и туловище и защитой от них				
Раздел № 3 – Оценка уровня физической и технической подготовленности					
Тема 5. Сдача нормативов		<i>1</i>	<i>11</i>		
67.	Занятие № 1. Сдача нормативов по ОФП.	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>		
68.	Занятие № 2. Сдача нормативов по ОФП.	-	<i>2</i>		
69.	Занятие № 3. Сдача нормативов по ОФП.	-	<i>2</i>		
70.	Занятие № 4. Оценка технических действий в боксе.	-	<i>2</i>		
71.	Занятие № 5. Оценка технических действий в боксе.	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>		
72.	Занятие № 6. Оценка технических действий в боксе.	-	<i>2</i>		

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Методики, методы и приемы, технологии обучения

Основными методами обучения являются:

Словесные (вербальные) методы обучения:

устное объяснение/разъяснение, беседа.

Наглядные методы обучения:

Показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений обучающихся.

Практические методы обучения:

Тренировочные упражнения, системы последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.