

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.05.2022
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
«Дворец творчества»
С. В. Харитонов
Приказ от 31.05.2022 № 208

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

БОКС

Базовый уровень

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Шалотов Максим Анатольевич,
педагог дополнительного
образования

г. Ленинск-Кузнецкий, 2022

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Каждый ребёнок - неповторимая личность, он уникален с момента своего рождения, его физические способности генетически заложены. Причём, какими бы феноменальными не были задатки, сами по себе, вне обучения, вне деятельности они развиваться не могут. Во все времена и в любом обществе воспитанию, развитию способностей и интересов, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание.

Чтобы дети были здоровы и развиты личностно, интеллектуально, духовно и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно-спортивной работе системе учреждений дополнительного образования детей.

Насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность. Занятия спортом и физической культурой благотворно воздействуют не только на организм, но и на эмоциональную и психологическую сферы. Повышается иммунитет и сопротивляемость к болезням. Человек становится энергичнее, бодрее, улучшается работа всех внутренних систем и органов. Спортивные люди намного увереннее справляются со стрессами и ярче переживают удачи и радостные события, у них выше самооценка.

Популярным видом спорта у многих поколений детей и подростков является бокс. Во-первых, это боевой спорт, в котором два соперника в честном поединке бьются за звание лучшего. В какой-то мере это даже напоминает битву древнеримских гладиаторов, воинов. Во-вторых, боксеры всегда ассоциировались с такими понятиями, как храбрость, выдержка, целеустремленность, мужество, честь и сила.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Дворец творчества детей и учащейся молодежи»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Дворец творчества» (приказ МБОУ ДО «Дворец творчества» от 09.09.2021 № 290).

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» обусловлена тем, что бокс способствует развитию физических возможностей, формированию характера детей и подростков. Занятия боксом развивают ловкость, выносливость, волю к победе, целеустремленность, настойчивость, а также

умение контролировать свои эмоции, с гордостью принимать поражения и ставить новые цели, т.е. морально-волевые качества, необходимых в конкурентном мире, где каждый стремится проявить как можно больше эффективных черт и качеств, способствующих получению высокого результата.

Бокс - благородный и мужественный вид спорта, способствующий универсальному развитию двигательных возможностей, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Боксерские тренировки очень разнообразны: здесь есть пробежка, прыжки на скакалке, отжимания, приседания, подтягивания, работа в паре с партнером, работа на грушах и тяжелых мешках. Соответственно, тренируются и развиваются все мышечные группы тела, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, нервная и дыхательные системы. Боксер на ринге должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Для этого требуется внимание, память, мышление и развитые интеллектуальные способности, воспринимающие, оценивающие и перерабатывающие информацию поединка.

Цель программы: развитие физических и морально-волевых качеств учащихся средствами бокса.

Задачи программы:

- способствовать укреплению здоровья и физическому развитию учащихся;
- познакомить с историей бокса, его значением для здоровья и физического развития;
- научить выполнять технические приемы защиты и нападения, применять тактические варианты в спортивных поединках;
- развивать быстроту и ловкость движений, координационные способности;
- формировать стойкий интерес к занятиям боксом, потребности и умения самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.
- воспитывать дисциплинированность, настойчивость, смелость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и выполняет следующие функции:

образовательная функция осуществляется в форме расширения знаний, полученных на уроках физкультуры, валеологии, анатомии в школе;

воспитательная функция осуществляется в сфере досуга, когда дети и подростки более раскрепощены и чувствуют себя более свободно и уверенно в коллективе единомышленников;

физкультурно-оздоровительная функция формирует стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;

спортивная функция осуществляется через подготовку и участие учащихся в соревнованиях;

социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» является объединение эффективной системы тренировок, разработанной мастером спорта по боксу, тренером с более чем 20-летним стажем Валерием Щитовым и системы подготовки «мирного воина» мастера владения кулачным боем Андрея Алимова, который значительное внимание уделяет не только совершенствованию боксерских техник, изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся из многолетнего опыта традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена, включающую:

- подготовительную базу - общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- методики восстановления.

Такая система подготовки юных боксеров позволяет каждому учащемуся получать удовольствие от роста своего мастерства.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике бокса, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся, развитие гибкости, ловкости, двигательных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных в боксе мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение технических приемов и тактических вариантов применения отдельных ударов и их комбинаций при введении боя. При этом основными педагогическими принципами работы являются

последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Успешное выступление в поединке, где приходится встречаться с разнообразными, порой более сильными противниками, требует от боксера наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью также и высокого уровня психологической подготовленности.

Психологическая подготовленность боксера психологическим состоянием спортсмена и степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания. При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузки и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых. Важны также гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание) и медико-биологические средства (витаминация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня и сауна).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных боксеров. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения, со знаменитыми людьми спорта и труда. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога:

его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Программа ориентирована на детей 9-12 лет. Необходимым условием зачисления в детское объединение «Бокс» является заключение врача физкультурного диспансера о допуске на занятия боксом.

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по два академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению. Форма обучения – очная, групповая.

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видео просмотров соревнований.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применению восстановительных средств и психологической подготовки проводятся с привлечением специалистов (врача, педагога-психолога).

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

Для учащихся раннего подросткового возраста, осваивающих новый вид деятельности, в частности – бокс, важным является ощущение собственного успеха, получение удовлетворения потребностей здесь и сейчас, поэтому на занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность. Подвижные игры должны быть с обязательным подведением результатов, эстафеты – с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому программой предусмотрено развитие быстроты и ловкости движений, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Занятия проводятся в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировке на всем ее протяжении. Для учащихся предусмотрены домашние задания с конкретными рекомендациями по выполнению упражнений.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Азбука бокса»	2	1	1	Игра «Творческий ринг»
2	Физическая подготовка	72	12	60	
2.1	Бокс и здоровье	14	4	10	Практическая работа. Самоконтроль общего самочувствия
2.2	Общая физическая подготовка.	36	4	32	Практическая работа. Выполнение контрольных нормативов по ОФП
2.3	Специальная физическая подготовка	22	4	18	Практическая работа. Выполнение контрольных нормативов по СФП
3	Спортивная подготовка	52	12	40	
3.1	Основы техники бокса.	28	6	22	Практическая работа. Наблюдение
3.2	Основы тактической подготовки	18	4	14	Практическая работа. Наблюдение
3.3	Психологическая подготовка	6	2	4	Диагностика волевой саморегуляции
4	Участие в соревнованиях	16	2	14	Самоанализ. Портфолио
5	Итоговое занятие «Бокс в моей жизни»	2		2	Портфолио
	ИТОГО:	144	27	117	

Содержание программы

1. Вводное занятие «Азбука бокса» (2 часа)

Теория. История появления и развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, спортивная одежда боксера. Физическое здоровье спортсмена.

Практика. Основы техники бокса. Боксерская стойка. Диагностика уровня физической подготовленности. Просмотр и обсуждение видеозаписей турниров по боксу.

Контроль. Игра «Творческий ринг».

2. Физическая подготовка (72 часа)

2.1. Бокс и здоровье (14 часов)

Теория. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для развития детей. Анатомия человека. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Организация занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия дома и их значения. Краткие сведения о технике бокса. Нагрузки в боксе.

Практика. Разминка. Прыжки на скакалке. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Упражнения по освоению элементов техники бокса. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

Контроль. Практическая работа. Самоконтроль общего самочувствия.

2.2. Общая физическая подготовка (36 часов)

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость двигательных способностей).

Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития учащегося. Основные элементы общей физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.

Повороты, наклоны, вращения туловища в различных направлениях. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения, лежа на спине.

Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 м., 30 м., челночный бег 5х15 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание штанги.

Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком вправо-влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку. Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры.

Контроль. Практическая работа. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

2.3. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Теория. Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в боксе мышцы туловища, рук, ног. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров.

Прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях. Многоскоки. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо. Прыжки со скакалкой с разными

способами. Перекрест с одной ноги на другую, на двух ногах в беге на месте. Выполнение прыжков (две минуты, с интервалом отдыха одна минута.)

Приставные шаги и выпады. Бег с крестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.

Имитация передвижений в бою вправо-влево, вперед-назад. Упражнения, имитирующие реальный поединок, такие как отработка уклонов, нырков, ударов, передвижения по рингу и др.

Приседания. Выпрыгивание из приседа. Выпрыгивания с подтягиванием ног к груди. Выбрасывание грифа штанги вперед с выпрыгиванием.

Кувырки.

Повороты, вращения, наклоны туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову из положения, лежа на спине. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине.

Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность, точность, скорость.

Контроль. Практическая работа. Выполнение контрольных нормативов по СФП.

3. Спортивная подготовка (52 часа)

3.1. Основы техники бокса (28 часов)

Теория. Правила бокса. Боксерский ринг. Экипировка и инвентарь для бокса. Понятие о технике бокса. Основное положение боксера – стойка. Учебная стойка. Боевая стойка. Стабильность и правильность боевой стойки. Разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения. Основы движения ног. Техника нападения. Техника защиты: подставки, отбив.

Практика. Прямые удары левой и правой в голову, и защита от них. Прямые удары с продвижением вперед на приставном шаге, с шагом под одноименную ногу и разноименную ногу. Прямые удары с шагами назад и в сторону. Двойной прямой удар левой, правой в голову. Совершенствование прямых (двойных) ударов в голову и защиты от них. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии) и защита от них.

Удары на время. Интервал работы две минуты, минута отдыха. Удары на скорость. Серия ударов на скорость, взрывная выносливость (интервал работы две минуты, минута отдыха). Удары на технику. Точность, сила ударов на мешке (интервал работы три минуты, одна минута отдыха).

Упражнения в ударах по снарядам.

Уклоны. Встречные удары. Овладение простейшими приемами в работе с тренером на лапах. Работа перед зеркалом.

Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование техники на снарядах (боксерских мешках, грушах). Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Контроль. Практическая работа. Наблюдение.

3.2. Основы тактической подготовки (18 часов)

Теория. Умение чувствовать и видеть удары противника. Манеры ведения боя. Маскировка ударов. Понятие тактики ведения боя.

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных и тройных прямых ударов в голову и защита от них. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий (из двойных и тройных) прямых ударов в туловище. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий прямых ударов в голову и туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и встречных ударов. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования ударов, уходы, контратаки.

Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и туловище. Тактические приемы: смена цели при нанесении серии ударов. Чередование последнего удара в серии.

Контроль. Практическая работа. Наблюдение.

3.3. Психологическая подготовка (6 часов)

Теория. Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

Практика. Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, Просмотр соревнований, тренировок боксеров. Анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Контроль. Диагностика волевой саморегуляции.

4. Участие в соревнованиях (16 часов)

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по боксу. Весовые категории. Спортивная форма. Начало и конец поединка. Продолжительность боя. Судейство в боксе. Оценка приемов и действий в боксе. Запрещенные приемы. Результаты поединков.

Практика. Участие в соревнованиях в детском объединении, городских открытых турнирах. Просмотр видеозаписей соревнований.

Контроль. Самоанализ. Портфолио

5. Итоговое занятие «Бокс в моей жизни» (2 часа)

Практика. Подведение итогов за год. Просмотр и обсуждение видеозаписей участия в соревнованиях.

Контроль. Портфолио учащихся.

Планируемые результаты реализации программы

По окончанию обучения

учащиеся должны знать:

- историю бокса;
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;

- анатомическое строение человека;
- значение занятий боксом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- основы техники и тактики бокса;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- правила соревнований по боксу;

учащиеся должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- применять тактические варианты в поединках;
- выполнять технические приемы бокса;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования;
- принимают участие в соревнованиях по технической и тактической подготовке.

Наблюдается повышение уровня волевой саморегуляции, настойчивости, самообладания учащихся.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных дней: 72.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года

Сроки организационных выездов – в соответствии с планом проведения спортивных и оздоровительных мероприятий, соревнований муниципального уровня.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оборудованный боксерским рингом. Тренажеры для развития силы, выносливости, координационных способностей.

Оснащение: боксерские мешки (большие, маленькие), боксерские лапы, скакалки, перчатки, штанга, гантели, теннисные мячи, гимнастические маты, зеркало. Технические средства: ноутбук.

Формы аттестации /контроля

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций, на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной интенсивности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных этапов занятий.

Итоговый контроль направлен на комплексное определение итогов учебного года, выраженных результатами соревнований и показателями выполнения контрольных нормативов.

Формы и методы контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки, соревнования, игра, собеседование, самоанализ, взаимоанализ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: материалы анкетирования, тестирования, портфолио (грамота, диплом), практическая работа, информация в СМИ, таблица индивидуальных достижений спортсмена.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных нормативов, характеризующих уровень развития физических качеств. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в следующем порядке: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Контроль состояния здоровья юных спортсменов направлен на соблюдение главного и принципиального положения - к занятиям и соревнованиям допускаются здоровые дети, и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год),
- медицинское обследование перед соревнованиями,
- педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий,
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местом тренировки и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В процессе тренировок проводится самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Преимущество отдается игровым соревновательным методам. Проводятся контрольные соревнования, формирующие первый опыт соревновательной практики.

Наиболее подготовленные учащиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников строго соответствует действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок

Диагностики уровня волевой саморегуляции

Методики:

- тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана;
- методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина;
- тест Люшера;
- тесты на определения объема и концентрации внимания.

Параметры диагностики: стрессоустойчивость, волевая саморегуляция, объем и концентрация внимания, тревожность, эмоциональная устойчивость

Оценочные материалы к разделам программы

№	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Оценочные материалы
1	Вводное занятие	Игра	Игра «Творческий ринг» Контрольные задания.
2	Физическая подготовка		

2.1	Бокс и здоровье	Практическая работа. Самоконтроль общего самочувствия	Практическая работа. Карта наблюдений
2.2	Общая физическая подготовка.	Практическая работа. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Контрольные нормативы по ОФП
	Специальная физическая подготовка	Практическая работа. Выполнение контрольных нормативов по СФП	Контрольные нормативы по СФП
3	Спортивная подготовка		
3.1	Техническая подготовка	Практическая работа. Наблюдение	Карта наблюдений Шкала интенсивности тренировочных нагрузок
3.2	Тактическая подготовка	Практическая работа. Наблюдение	Практическая работа
3.3	Психологическая подготовка	Диагностика волевой саморегуляции	Материалы диагностики
4	Участие в соревнованиях	Самоанализ. Портфолио	Таблица индивидуальных достижений
5	Итоговое занятие	Портфолио	Таблица индивидуальных достижений. Портфолио

Методическое обеспечение программы

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины, историей и традициями бокса, правилами соревнований, правилами ведения спортивного дневника

Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности боксера. Основными физическими качествами, необходимыми для достижения победы на ринге, являются сила, быстрота и выносливость, уровень которых достигается посредством физической подготовки.

В соответствии с этими физическими качествами, физическая подготовка решает задачи развития собственно-силовых, скоростно-силовых, функциональных способностей.

Наряду с применением подвижных и спортивных игр, на занятиях используются комплексы специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для бокса. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерывы между занятиями не должны превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Учебно-тренировочный процесс

Основная цель тренировки: развитие интереса и мотивации к занятиям боксом.

Основные задачи тренировки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- обучение технике и тактике бокса.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, обороты, и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- упражнения по технике и тактике бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательный процесс в детском объединении «Спортивные единоборства. Бокс» направлен на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование нравственных качеств личности юных спортсменов осуществляется одновременно с развитием их волевых качеств.

Увлеченность ребенка чем-то позволяет ему через свои интересы и склонности в деятельности находить много приятного. Но сила воли - это способность делать необходимое. Если ребенок все свободное время будет делать только приятное, то вряд ли его сила воли будет развиваться.

Основные идеи для формирования и развития волевых качеств у ребенка:

- разностороннее развитие (не замыкаться на одном-двух видах деятельности),
- предъявление к ребенку достаточно высоких требований,
- требовательность к себе (речь идет о родителях),
- последовательность,
- разумный баланс между мягкостью и суровостью,
- приучение к дисциплине, к тому, что есть вещи, безоговорочно обязательные для выполнения,
- развитие физического здоровья,
- формирование адекватной самооценки и реалистичного мировоззрения,
- развитие здоровой критичности и самокритичности,
- борьба с малодушием и самообманом,
- знакомство с биографиями выдающихся, успешных людей.

В реальной жизни волевое поведение человека определяется чаще всего сразу несколькими волевыми качествами, сочетающимися с нравственными установками. Поэтому в педагогике при формировании волевого поведения используются задания, затрагивающие сложные морально-волевые качества, которые можно разделить на три группы:

- целеустремленность (инициативность, упорство, терпеливость, настойчивость);
- самообладание (выдержка, дисциплинированность, решительность);
- мужество (самоотверженность, принципиальность, смелость).

Психологическая подготовка в боксе, как и в других видах спорта, делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки развиваются: волевые черты характера, специализированные восприятия, внимание, мышление, двигательная память, воображение.

При психологической подготовке к соревнованиям у боксера создается состояние психологической готовности к выступлениям в поединках. Примером специальной психологической подготовки является изучение специфических условий предстоящего соревнования и направленная подготовка к ним, предполагающая планирование и отработку определенных действий (бой с противником той или иной манеры ведения боя и т. д.).

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей боксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

Психологическая подготовка непосредственно перед боем

Перед боем, по приезде на место, где будет проводиться поединок, боксера сопровождают различные переживания. В это время необходимо, во-первых, успокоиться, утолить голод и жажду, а затем зрительно представить во всех подробностях ход боя и отдельные боевые ситуации. Во-вторых, боксер должен настроиться на самый лучший исход боя. В-третьих, полезно отключиться от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем. Задача педагога - снять излишнее нервное напряжение: успокоить, убедив в том, что он гораздо сильнее, поднять «боевой дух».

Большое значение для психологического состояния имеет содержание разминки перед боем: следует делать акцент на любимых упражнениях; целесообразно во время боя с тенью обратить внимание на приемы, которые, возможно, будут использоваться на ринге.

Психологическая подготовка между раундами

Психологическое воздействие педагога (тренера) на боксера особенно возрастает во время секундирования. Если боксер переоценивает своего противника, теряет уверенность в своих силах, необходимо подбодрить боксера, вселить в него уверенность, убедить его в собственном превосходстве. Если боксер недооценивает противника, необходимо не разубеждая боксера в его преимуществе над партнером, посоветовать быть осторожнее и внимательнее вести бой. Наставления должны быть краткими, лаконичными и убедительными.

Психологическое воздействие после окончания боя

После окончания боя также важно психологическое воздействие, как на победителя, так и на проигравшего. Необходимо предупредить неоправданную самоуверенность и беспечность, пренебрежительное отношение к тренировочной работе. В случае проигрыша обязательно нужно успокоить боксера, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность, объяснить, в чем причины поражения и как их устранить. Необходимо убедить, что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды масса-

жа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Список литературы

для педагога:

1. Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина: учебное пособие. Ростов-н/Д : Феникс; Краснодар: Неоглорн, 2008. 188 с.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере бокса). М., 2003. 25 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие.СПб.: СПбГАФК, 1996. 47 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

5. Дергунов Н.И., Ендропов О.В., Калайджян А.А. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса): учебно-методическое пособие. Новосибирск: НГПУ, 2001. 250 с.
6. Камелитдинов Р.Р. Его Превосходительство Удар: учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров – разрядников. М.: А и Б, 1998. 64 с.
7. Куценко Ю. Бокс для детей и подростков: положительный и отрицательные стороны этого вида спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/boks-dlya-detej-i-podrostkov-plyusy-i-minusy.html> (дата обращения: 14.03.2018).
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
9. Пархоменко Е.А. Особенности саморегуляции поведения юных спортсменов в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoregulyatsii-povedeniya-yunyh-sportsmenov-v-podrostkovom-voznage> (дата обращения: 14.03.2018).
10. Щитов В.К. Бокс: эффективная система тренировок. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 472 с.
11. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.: МГИУ, 2001. 40 с.

для учащихся:

1. Бокс: ежегодник / сост. Н. А. Худадов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 170 с.
2. Григорен Л. Г. Чумаков С.В. И снова гонг! М.: Физкультура и спорт, 1984. 112 с.
3. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Физкультура и спорт, 1987. 163 с.
4. Оспинцев, В. М. Бокс. М.: Физкультура и спорт, 1978. 160 с.
5. Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. М.: Радуга, 1982. 296 с.

Приложение 1

**Комплекс контрольных упражнений
по тестированию уровня физической подготовленности**

Бег на 30, 60 и 1000 м. выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на

покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Из положения виса на перекладине производится подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра производится из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой. Толчок выполняется с места.

Жим штанги выполняется от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Количество ударов по мешку за 10 секунд и 30 секунд проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Таблица 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5, 4
2.	Бег 60 м. (сек.)	9, 8
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	5
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Без времени
5.	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	170
6.	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	15
7.	Метание теннисного мяча на дальность (м.)	25

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	25
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	50
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	130
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз) левой, правой, попеременно	100
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин. левой, правой, попеременно (количество раз)	50
6.	Выбрасывание грифа от штанги вперед за 30 сек. (количество раз). Вес грифа 15-20% от веса учащегося	60

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок

Текущий контроль, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении текущего контроля рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка), время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в планировании этапов (циклов) подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица 5

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	ударов/ 10 сек.	ударов/мин.
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30

приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1)+P2+P3)-200]/ 10$.

Таблица 6

Оценка адаптации организма спортсмена

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Приложение 3

Тест-опросник

«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Инструкция: Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то напротив номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну свою линию».

9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен

находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-