

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

*Горбачев Н.С.*  
Горбачев Н.С.

01.09.2023 г.

Примерный календарный учебный график распределения учебных часов в спортивно - оздоровительных группах отделения бокса 2023-2024 г

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ													Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм							1							1
2. Требования ТБ при занятиях боксом		1												1
3. История развития бокса в России и за рубежом			1											1
4. Травмы в боксе и их профилактика				1										1
5. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе			1											1
6. Стиль и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира						1								1
7. Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1													1
8. Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом								1						1
9. Основы психологии в боксе					1					1				2
Итого теории:	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10
1. ОФП	8	8	8	9	9	9	8	8	9	8	8	8	8	100
2. СФП	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45
3. Техничко-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	1		2										2	5
Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;		1		2								2		5
Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении);					2						2			4
Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;						2	2							4
Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;							1	2						3
4. Медицинский контроль		1						1						2
5. Контрольные занятия и тесты	1								1					2
Итого практики:	13	14	14	15	15	15	16	14	14	14	13	13		170
ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	14	15	16	16	16	16	17	15	15	16	13	13		180

Зам. директора по УВР: *О.В.Князева* О.В.Князева

Ст.тренер отделения *А.Ф.Воробьев* А.Ф.Воробьев