

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

 Горбанев Н.С.

01.09.2024 г.

Примерный календарный учебный график распределения учебных часов в спортивно - оздоровительных группах отделения бокса 2024-2025 г(3.20 ч в неделю)

	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	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. Стил 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
ПРАКТИКА	1. ОФП	8	8	8	9	9	9	8	8	9	8	8	8	100
	2. СФП	3	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); Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции; Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении); Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них; Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;	1		2									2	5
			1		2							2		5
						2						2		4
							2	2						4
								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

Ст.тренер отделения  А.Ф.Воробьев