

	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							2	
	7	Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1											1	
	8	Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом		1					1					2	
	9	Основы психологии в боксе				1					1			2	
		Итого теории:	2	2	2	2	1	1	0	1	0	1	0	12	
ПРАКТИКА	1	ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	148
	2	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	3	Технико-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	2	2	2	2	2								10
		Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;		2	2	2	2								8
		Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении);				2	2	2							6
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными боковыми ударами в голову и туловище. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с ответными контрударами;					2	2	2						6
		Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;						2	2	2					6
		Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;							2	2	2				6
		Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции, умение входа и выхода из нее, блокировка действий противника, короткие удары и защита от них.								2	2	2			6
	4	Медицинский контроль		2				2							4
	5	Контрольные занятия и тесты	2								2				4
		Итого практики:	22	20	21	23	25	23	23	23	25	21	19	19	264
	ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	24	22	23	25	26	24	23	24	25	22	19	19	276	

ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебно-тренировочной нагрузки на год

(*при снижении максимального объема тренировочной нагрузки на 2 часа в неделю
(4 часа в неделю))

	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												ВСЕ ГО	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
ТЕОРИЯ	1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм	0,5													0,5
	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	0,5													0,5
	8. Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом								1						1
	9. Основы психологии в боксе										1				1
		Итого теории:	1	1	2	1	0	1	0	1	0	1	0	0	8
ПРАКТИКА	1. ОФП	6	6	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	98	
	2. СФП	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	40	
	3. Техничко-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	1	1	1	1	1								5	
	Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;		1	1	1	1								4	
	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении);				1	2	2							5	
	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными боковыми ударами в голову и туловище. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с ответными контрударами;					1	1	2						4	
	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;						1	1	2					4	
	Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;							1	1	2				4	
	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции, умение входа и выхода из нее, блокировка действий противника, короткие удары и защита от них.								1	1	2			4	
	4. Медицинский контроль		2				2							4	
5. Контрольные занятия и тесты	2								2				4		
	Итого практики:	14	11	13	14	16	16	16	16	19	15	13	13	176	
	ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	15	12	15	15	16	17	16	17	19	16	13	13	184	