

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебно-тренировочной нагрузки на год для спортивно-оздоровительных групп отделения бокса

| | 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. 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: | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | |
| 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. Техничко-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения); | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | 8 | |
| | Обучение техники и тактики одиночных ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции; | | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | 6 | |
| | 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 боковыми ударами в голову и туловище. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с ответными контрударами; | | | | | 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; | | | | | | | 2 | 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. | | | | | | | | 2 | 2 | | | | | 4 | |
| | 4. Медицинский контроль | | 2 | | | | | | 2 | | | | | | 4 | |
| 5. Контрольные занятия и тесты | 2 | | | | | | | | 2 | | | | | 4 | | |
| | Итого практики: | 20 | 22 | 21 | 23 | 21 | 21 | 23 | 21 | 21 | 19 | 19 | 19 | 250 | | |
| | ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ | 22 | 23 | 23 | 24 | 22 | 22 | 23 | 22 | 22 | 19 | 19 | 19 | 260 | | |

Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы НП 1 года обучения
отделения бокса на 2015-2016 учебный год.

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Итого |
|-------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| Теоретические занятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 6 |
| Общая физическая подготовка | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 148 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| Технико-тактическая подготовка | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 3 |
| Зачетные и переводные требования | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | - | 5 |
| Всего за месяц | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | 21 | |
| Всего за год | | | | | | | | | | | | | 260 |

Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы НП 2 и 3 года обучения
отделения бокса на 2015-2016 учебный год.

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Итого |
|-------------------------------------|--------|------|------|------|------|------|------|------|----|----|-----|------|------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| Теоретические занятия | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 1 | - | 1 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 18,5 | 18,5 | 18,5 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18,5 | 18 | 18 | 20 | 19 | 220 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 80 |
| Технико-тактическая подготовка | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревнования | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Зачетные и переводные требования | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 6 |
| Всего за месяц | 35 | 35 | 35 | 34,5 | 35,5 | 33,5 | 34,5 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | |
| Всего за год | | | | | | | | | | | | | 416 |

Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы ТЭ 1 и 2 года обучения
отделения бокса на 2015-2016 учебный год.

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Итого |
|-------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Общая физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 220 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| Технико-тактическая подготовка | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 136 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| Соревнования | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| Зачетные и переводные требования | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| Всего за месяц | 44 | 43 | 43 | 43 | 44 | 42 | 43 | 44 | 44 | 44 | 43 | 43 | |
| Всего за год | | | | | | | | | | | | | 520 |

Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы ТЭ 3 - 5 года обучения
отделения бокса на 2015-2016 учебный год.

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Итого |
|---|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 18 |
| Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 218 |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 218 |
| Технико-тактическая подготовка | 19 | 21 | 21 | 20 | 20 | 18 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 236 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| Соревнования | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 18 |
| Инструкторская и судейская практика | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| Зачетные и переводные требования + соревнования | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| Всего за месяц | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 58 | 61 | 61 | 61 | 61 | 60 | 61 | |
| Всего за год | | | | | | | | | | | | | 728 |