



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 " 09 " января 2023 г.

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки свыше года (ЭНП - 3)
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		960	660	0	0	300
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	30	30			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	85	25			60
3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков).	март	25	25			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	60	30			30
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	30	30			
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	60	60			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	70	40			30
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.)	в течение года	150	90			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	30	30			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	120	90			30
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям и т.п.	в течение года	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	90	60			30

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка	16	11	0	0	5
II	Практическая подготовка	296	0	296	256	40
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	119		119	99	20
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28		28	22	6
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	25		25	22	3
3	Упражнения для мышц ног	25		25	22	3
4	Упражнения для мышц туловища	25		25	22	3
5	Акробатические упражнения	2		2	2	
6	Подвижные и спортивные игры	14		14	9	5
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП):	44		44	36	8
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	5		5	3	2
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	6		6	4	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	6		6	4	2
4	Спарринги, поединки, схватки	5		5	5	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	12		12	10	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	103		103	91	12
1	Освоение и закрепление техники всех возможных в боксе ударов:	22		22	20	2
	- с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	12		12	10	2
	- с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап.	10		10	10	
2	Закрепление техники выполнения двух-ударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	24		24	20	4
	- с шагами вперед, назад, в сторону;	12		12	10	2
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
3	Закрепление техники выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	19		19	17	2
4	Закрепление техники выполнения сочетаний двух-ударных и повторных атак и защитных действий от них в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
5	Освоение техники выполнения многоударных (три-четыре) комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	14		14	12	2
	- с шага и вперед, назад, в сторону	7		7	6	1
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	7		7	6	1
6	Освоение техники защитных действий от многоударных комбинаций в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек:	12		12	12	0
	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	12		12	12	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	16		16	16	0
1	Закрепление тактических действий в атаке	3		3	3	
2	Закрепление тактических действий в обороне	3		3	3	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	2		2	2	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	2		2	2	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	2		2	2	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	2		2	2	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	9		9	9	0
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировок	2		2	2	
3	Изучение методов самодисциплины	2		2	2	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
6	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	0
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	0
ИТОГО		312	11	296	256	45