

Учебно-тематический план на 2024 учебный год
этапа начальной подготовки до года (ЭНП - 1)
 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)		720	480	0	0	240
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	25	25			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	75	15			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	15	15			
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	15	15			
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	15	15			
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	25	25			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	85	25			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	60	60			
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	120	60			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	15	15			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	60	60			
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами и пр.	в течение года	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	120	60			60

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка	12	8	0	0	4
II	Практическая подготовка	222	0	222	192	30
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	101		101	86	15
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	22		22	18	4
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	20	2
3	Упражнения для мышц ног	22		22	20	2
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	20	2
5	Акробатические упражнения	1		1	1	
6	Подвижные и спортивные игры	12		12	7	5
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП):	33		33	28	5
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	4		4	3	1
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	4		4	3	1
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	4		4	3	1
4	Спарринги, поединки, схватки	2		2	2	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	8	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	9		9	9	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	70	0	70	60	10
1	Изучение основных положений боксера:	15		15	12	3
	боевое положение кулака	4		4	3	1
	боевая и учебная стойка	4		4	3	1
	дистанция	2		2	2	
	передвижения	5		5	4	1
2	Изучение техники нанесения одиночных ударов левой и правой рукой в голову в различных стато-кинематических условиях:	16		16	12	4
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
	с шагом в сторону	4		4	3	1
3	Изучение техники нанесения одиночного прямого удара левой и правой рукой в туловище в различных стато-кинематических условиях:	12		12	9	3
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
4	Изучение в положении правосторонняя и левосторонняя стойка:	9		9	9	0
	защиты при помощи рук (ладонь, предплечье)	3		3	3	
	защиты при помощи туловища (отклон, уклон, нырок)	3		3	3	
	защиты при помощи ног (шаг назад)	3		3	3	
5	Изучение техники нанесения бокового удара левой и правой рукой в голову, в туловище:	12		12	12	0
	на месте	3		3	3	
	с шагом вперед	3		3	3	
	с шагом назад	3		3	3	
	с шагом в сторону	3		3	3	
6	Изучение в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках:	6		6	6	0
	техники нанесения повторных прямых ударов левой рукой в голову и туловище	2		2	2	
	техники нанесения повторных прямых ударов правой рукой в голову и туловище	2		2	2	
	техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	2		2	2	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	9	0	9	9	0
1	Ознакомление с тактическими действиями в атаке	3		3	3	
2	Ознакомление с тактическими действиями в обороне	3		3	3	
3	Изучение тактики передвижения в ринге	3		3	3	
4	Изучение комплексного применения тактических приемов	0		0		
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	5	0	5	5	0
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	3		3	3	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	1		1	1	
3	Изучение методов самодисциплины	1		1	1	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		2	2	0
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	0
ИТОГО		234	8	222	192	34