

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детей –Центр
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак
Республики Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 2 от «19» 08 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол № 1 от «28» 08 2020 г.
Давыдова Ф.Р.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
БОКС**

(для обучающихся от 8 до 18 лет,
срок реализации программы 3года)

Автор-составитель
программы:
тренер-преподаватель
Ярыгин А.В.
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план 1,2 года обучения	11
III. Учебный план 3 год обучения	12
IV. Содержание программы	13
V. Методическое обеспечение	20
VI. Список литературы	25
Приложение	28

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» относится к физкультурно-спортивной направленности. В детско-подростковом клубе «Эдельвейс» созданы все условия для занятий по данному виду спорта и зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий боксом. Рекомендована для тренеров и преподавателей образовательных и дополнительных учреждений.

В современной России достаточно успешно адаптировались многие виды восточных ударных единоборств: различные стили каратэдо, вьетводао, ушу, тхэквондо.

В настоящее время бокс популярен среди молодежи, он по-прежнему востребован у специалистов силовых структур, которым пришлось участвовать в соревнованиях по таким видам комплексных единоборств, как армейский и милицейский рукопашный бой, боевое самбо, кудо, ушу-саньда, панкратион. Таким образом, бокс не только не утратил своих позиций - он является основным средством подготовки бойца в любом качестве. Продолжает развиваться и совершенствоваться боксерская педагогика, проводятся научные исследования, происходит накопление новой информации.

Новизна заключается в том, что в программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Актуальность состоит в том, что программа по боксу рассматривается как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов, но и как одно из средств подготовки к производительному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью и т. д. Также как подготовительный процесс службы в рядах вооруженных сил для юношей, поэтому, необходимо формировать потребности обучающихся заниматься спортом и ведению здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность. Настоящая общеобразовательная программа направлена с одной стороны на занятия боксом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по боксу заключается в том, что она составлена на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре

и спорту, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. Общеобразовательная программа тесно связана с такими учебными дисциплинами: «Физическое воспитание», «Социальная психология», «ОБЖ» и др.

В основу программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных боксеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. При разработке использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций.

Отличительные особенности - в программе собраны материалы и представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы тренировочного процесса по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ОФП НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

Цель: вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные (предметные)

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Развивающие (метапредметные)

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

Воспитывающие (личностные)

- воспитание трудолюбия;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом

Программа по степени авторства является модифицированной, по форме содержания - комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);
- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждению не могут ущемляться права ребенка»;
- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический

университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. № 1018 Правила вида спорта «БОКС»

Особенность программы заключается в том, что настоящая программа состоит из двух частей:

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Поставленная в соответствии с возросшей значимостью для спортсменов на первое место задача специальной подготовки предполагает тонкую работу по конкретизации «ядра индивидуальности» боксера. Специалисты вкладывают в это понятие круг свойств, способностей, качеств и т.д., отличающих и характеризующих конкретного человека. В боксе это соревновательно важные качества боксера, т.е. качества обеспечивающие успешную соревновательную деятельность.

Последовательность действий в установлении ядра индивидуальности боксера схематично похожа на процедуру этапного контроля:

Определить ориентировочно, на основе знаний боксера, его индивидуальные показатели, т.е. ядро индивидуальности.

На основе этого выбрать и вооружить его оптимально соответствующей техникой и манерой соревновательной деятельности.

Проверить в условиях тренировочного процесса, в вольных и спарринговых боях.
Проверить в соревнованиях разного масштаба.

Контингент: 8 - 18 лет

возрастные особенности:

с 8 до 10 лет – проявляется «любопытство» (узнать, что такое бокс, попробовать на себе и т.п.;

с 11 до 18 лет – проявляется «желание» (доказать, что в боксе могу быть как все или лучше всех), проявляется «интерес» (остаться, закрепиться в боксе, показать результат, самоутвердиться)

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс

Объем часов: 324 ч.

Режим работы: 3 раза в неделю

Срок реализации: 3 года

I этап, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, организация и приобщение юных спортсменов к регулярности тренировочного процесса.

II этап, гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса.

III этап, углубленное изучение бокса с вовлечением талантливых детей и подростков в системе индивидуальной спортивной подготовки.

Ожидаемые результаты:

Участие в соревнованиях невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

По общей физической подготовке в течение года в соответствии с планом годового цикла необходимо сдавать контрольные нормативы, соответствующие

возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке требуется выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке необходимо знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке требуется соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке - знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Демонстрация результатов учащихся

Выполнение разрядных нормативов (приложение №1):

Выполнять требования и условия для присвоения спортивных разрядов

Достижения учащихся

№	ФИО	город	республика	Всерос.	Междун	Разряд

В конце обучения:

В конце 1 года обучения:

Будут знать: Режим и методику занятий. Технику безопасности при занятии спортом, в частности боксом. Названия приемов и технических действий выполняемых боксерами (ударная техника – одиночные и серийные удары, передвижения с ударными и защитными действиями).

Будут уметь: Соблюдать элементарную гигиену, технику безопасности и дисциплину в спортивном зале и на тренировке. Правильно пользоваться спортивным инвентарем. Выполнять элементарные приемы и технические действия используемые в боксе. Выполнять элементарные общеразвивающие упражнения (приседания, отжимания, подтягивания и т.п.). Выполнять приемы и технические действия используемые в боксе.

В конце 2 года обучения:

Будут знать: Режим и методику занятий. Технику безопасности при занятии в спортивных залах, на соревнованиях по боксу. Знать правила судейства в боксе. Названия приемов и технических действий выполняемых боксерами (элементы ударной техники – одиночные и серийные удары, элементы защитной техники – уклоны, нырки, отбивы и т.п.).

Будут уметь: Соблюдать гигиену, порядок, технику безопасности и дисциплину в спортивном зале и на тренировке. Правильно использовать и пользоваться индивидуальным спортивным инвентарем (перчатки, маски, скакалки и т.п.) и инвентарем общего пользования (боксерские мешки, груши и т.д.). Выполнять приемы и технические действия используемые в боксе. Выполнять общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения на выносливость и скорость. Нарбатывать и выполнять тактические и технические действия в ходе тренировки и соревнований. Принимать активное участие в соревновательных мероприятиях и стараться побеждать.

В конце 3 года обучения:

Будут знать: Режим и методику занятий. Технику безопасности при занятии в спортивных залах, на соревнованиях по боксу. Знать правила бокса и судейства в боксе. Названия приемов и технических действий выполняемых боксерами (элементы ударной техники – одиночные и серийные удары, элементы защитной техники – уклоны, нырки, отбивы и т.п.).

Будут уметь: Соблюдать гигиену, порядок, технику безопасности и дисциплину в спортивном зале и на тренировке. Правильно использовать и пользоваться индивидуальным спортивным инвентарем (перчатки, маски, скакалки и т.п.) и инвентарем общего пользования (боксерские мешки, груши и т.д.). Совершенствовать выполнение приемов, тактических и технических действий используемых в боксе. Выполнять развивающие и укрепляющие упражнения узкой направленности для развития выносливости и скоростных качеств. Совершенствовать и набатывать тактические и технические действия в ходе тренировки и соревнований. Принимать активное участие в соревновательных мероприятиях и занимать призовые места (побеждать).

В конце обучения

Будут знать:

1. Знать правила ведения боя;
2. Владеть техникой выполнения ударов;
3. Знать разновидность ударов;
4. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов;

Будут уметь:

1. Знать жесты рефери в ринге;
2. Владеть техникой и тактикой ведения боя;

3. Научиться выполнять комбинированные удары;
4. Усовершенствовать защиты;
5. Итоговые испытания технической подготовленности спортом.

Отслеживание результативности (приложение № 4):

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов (вложить приложение) по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) медицинское обследование перед соревнованиями;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Учебный план
первый и второй год
обучения «ОФП»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Контроль
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание. История спорта. Современный спорт. Влияние спорта на развитие личности.	2	---	2	Теоретический опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т.п.	2	26	28	Аттестация, сдача нормативов ОФП
3.	Гимнастика.	2	18	20	--
4.	Специальная физическая подготовка.	2	18	20	--
5.	Акробатика.	2	16	18	--
6.	Соревновательная подготовка.	2	4	6	Спортивный результат (победы, занятые места)
7.	Психологическая подготовка.	4	6	10	Теоретический опрос, беседа
8.	Приёмно – переводные нормативы.		4	4	Аттестация, выполнение спортивных нормативов (разряды)
	Итого:	16	92	108	

Учебный план
третий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание. История бокса. Современный бокс. Влияние бокса на развитие личности.	2	--	2	Теоретический опрос, беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т.п.	4	34	38	Аттестация, сдача нормативов ОФП
3	Техника и тактика бокса	4	38	42	Спортивный результат (победы, занятые места)
4	Соревновательная подготовка.	2	6	8	Спортивный результат (победы, занятые места)
5	Судейская практика	4	4	8	Спортивный результат (победы, занятые места)
6	Психологическая подготовка.	4	4	8	Теоретический опрос, беседа
7	Зачет по курсу.	--	2	2	Аттестация
	Итого:	20	88	108	

Содержание программы

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у

детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и

позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости,

коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля.

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

(см. таблица в приложении №5)

Методическое обеспечение

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Методика строится таким образом, что основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению педагога в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных

возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техника бокса

Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим Ф

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный переменный; повторно-переменный; игровой.

Формы: бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в

современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Работа с родителями

- собрание актива родителей, решение-обсуждение организационных и общих вопросов (1 раз в 3 месяца);
- присутствие родителей на спортивных мероприятиях и тренировках (по приглашению);
- совместные спортивные мероприятия с родителями на природе: плавание, спортивно-оздоровительные лагеря, туристические походы (сплав по реке) и т.п.

Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

- спортивный зал;
- раздевалка;

Материально – техническое обеспечение программы:

- боксерские перчатки;
- боксерские шлемы;
- лапы;
- гимнастическая скамейка;
- перекладина;
- фото и видео материал;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гантели;
- зеркала

Методическое и дидактическое обеспечение:

- подборка информационной и справочной литературы;
- положения о соревнованиях городского масштаба;
- положение культурно – массовых мероприятий;
- наглядные пособия;
- диагностические методики для определения уровня занимающихся;

Список литературы

Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-onn-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

Основная литература

1. Акопяп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 2017 г.
2. Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2017. - 25 с.
3. Булкип В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2017. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 2018. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 2017
6. Иванов СА. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 2017.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт, 2017 – 543 с.
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2017.- 543 с.
9. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: Дата Стром, 2017.-190 с.
10. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2018- 27 с.

Дополнительная литература

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

Интернет -ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/08/rabochaya-programma-po-boksu>

Спортивные разряды по боксу (нормативы)

**Нормативы из ЕВСК 2018-2021г, актуальны для 2018 г.
Спортивное звание МСМК и МС присваиваются с 16 лет,
КМС - с 14 лет**

I-III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды - с 12 лет

I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды по боксу:

Статус соревнования	Пол, возраст	Требование: занять место					
		Спортивные разряды			Юношеские разряды		
		I	II	III	I(юн)	II(юн)	III(юн)
<i>Первенство России</i>	Юноши, девушки (15-16 лет)	5					
	Юноши, девушки (13-14 лет)				1-2	3	5
<i>Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, этапы Всероссийской спартакиады одного или двух и более федеральных округов</i>	Юниоры (19-22 года)	5					
	Юниоры (17-18 лет)	5					
	Юниорки (17-18 лет)	3-5					
	Юноши, девушки (15-16 лет)	2-3					
	Юноши, девушки (13-14 лет)				1	2	3
<i>Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i>	Мужчины, женщины	1-3					
	условие: I спортивный разряд за 1-2 место присваивается при отсутствии в виде программы (весовой категории) двух спортсменов, имеющих КМС.						
<i>Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i>	Юниоры (19-22 года)	1-3					
	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	1-3					
	Юноши (15-16 лет)				1-3	5	
	Девушки (15-16 лет)				1-2	3	5
	Юноши (13-14 лет)				1-2	3	5
	Девочки (13-14 лет)				1	2-3	5

<i>Петербурга)</i>	условие: I спортивный разряд юниорам (19-22 года) за 1-2 место, юниорам, юниоркам (17-18 лет) за 1 место присваивается при отсутствии в виде программы (весовой категории) двух спортсменов, имеющих КМС.						
<i>Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации</i>	Мужчины, женщины	1-2	3				
	Юниоры (19-22 года)	1-2	3				
	Юниоры, юниорки (17-18 лет)	1	2-3				
	Юноши, девушки (15-16 лет)				1	2	3-5
	Юноши, девушки (13-14 лет)					1-2	3-5
	условие: I спортивный разряд мужчинам, женщинам, юниорам (19-22 года) за 1-2 место, юниорам, юниоркам (17-18 лет) за 1 место присваивается при отсутствии в виде программы (весовой категории) двух спортсменов, имеющих КМС.						
<i>Чемпионат муниципально го образования</i>	Мужчины, женщины		1-2	3			
<i>Первенство муниципально го образования</i>	Юниоры (19-22 года)		1-2	3			
	Юниоры, юниорки (17-18 лет)		1	2-3			
	Юноши, девушки (15-16 лет)					1-2	3
	Юноши, девочки (13-14 лет)					1	2-3
<i>Другие официальные спортивные соревнования муниципально го образования</i>	Мужчины, женщины		1	2-3			
	Юниоры (19-22 года)		1	2-3			
	Юниоры, юниорки (17-18 лет)		1	2-3			
	Юноши, девушки (15-16 лет)					1	2
	Юноши, девочки (13-14 лет)						1

Условия выполнения норм:

1. При проведении не менее двух поединков (кроме первенства и чемпионата муниципального образования).
2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в сезон (с 1 ноября по 31 октября) проведения спортивных соревнований.
3. Юношеские спортивные разряды присваиваются до 18 лет.

Календарный учебный график первый год обучения

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02.09.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Вводное занятие. Инструктажи по ОТ, ТБ и ПДД. Теоретическое занятие	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
2	сентябрь	07.09.20	15.30-17.10	групповая	2 час	История спорта, Правила бокса. Основные понятия. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
3	сентябрь	09.09.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
4	сентябрь	14.09.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
5	сентябрь	16.09.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
6	сентябрь	21.09.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
7	сентябрь	23.09.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
8	сентябрь	<u>28.09.20</u>	15.30-17.10	групповая	2 час	<u>Промежуточная аттестация по ОФП.</u> Практическое занятие.	Спортивный зал	Контрольные испытания
9	сентябрь	30.09.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

							зал	
10	октябрь	05.10.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
11	октябрь	07.10.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Гимнастика. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
12	октябрь	12.10.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
13	октябрь	14.10.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
14	октябрь	19.10.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
15	октябрь	21.10.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
16	октябрь	26.10.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
17	октябрь	28.10.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
18	ноябрь	02.11.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
19	ноябрь	09.11.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
20	ноябрь	11.11.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Специальная физическая	Спортивный	Игры, соревнования

						подготовка. Практическое занятие.	зал	
21	ноябрь	16.11.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
22	ноябрь	18.11.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
23	ноябрь	23.11.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Акробатика. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
24	ноябрь	25.11.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
25	ноябрь	30.11.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
26	декабрь	02.12.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
27	декабрь	07.12.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
28	декабрь	09.12.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Гимнастика. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
29	декабрь	14.12.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
30	декабрь	16.12.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
31	декабрь	21.12.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

32	декабрь	23.12.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Предновогодний инструктаж. Поведение в Новогодние каникулы Правила ПБ, ЭБ, ТБ и ПДД. Теоретическое занятие	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
33	декабрь	28.12.20	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
34	декабрь	30.12.20	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
35	январь	11.01.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
36	январь	13.01.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
37	январь	18.01.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
38	январь	20.01.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
39	январь	25.01.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
40	январь	27.01.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
41	февраль	01.02.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
42	февраль	03.02.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

43	февраль	08.02.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
44	февраль	10.02.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
45	февраль	15.02.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
46	февраль	17.02.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
47	февраль	22.02.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Гимнастика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
48	февраль	24.02.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
49	март	01.03.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
50	март	03.03.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
51	март	10.03.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
52	март	15.03.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
53	март	17.03.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
54	март	22.03.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Соревновательная подготовка.	Спортивный зал	Опросы, контрольные

						Теоретическое занятие.	зал	испытания
55	март	29.03.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Психологическая подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
56	март	31.03.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Психологическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
57	апрель	05.04.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
58	апрель	07.04.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
59	апрель	12.04.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
60	апрель	14.04.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
61	апрель	19.04.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
62	апрель	21.04.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Психологическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
63	апрель	26.04.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Психологическая подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
64	апрель	28.04.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Психологическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
65	май	03.05.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

66	май	05.05.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Акробатика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
67	май	10.05.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
68	май	12.05.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
69	май	17.05.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Приёмные и переводные испытания. Практическое занятие. Промежуточная аттестация по ОФП.	Спортивный зал	Контрольные испытания
70	май	19.05.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Психологическая подготовка к соревнованиям. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
71	май	24.05.21	15.30-17.10	групповая	2 час	Психологическая подготовка к соревнованиям. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
72	май	26.05.21	15.30-16.15	групповая	1 час	Общая физическая подготовка Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания

Календарный учебный график
первый год обучения

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Вводное занятие. Инструктажи по ОТ, ТБ и ПДД. Теоретическое занятие	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
2	сентябрь	04.09.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Общая физическая подготовка Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
3	сентябрь	05.09.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
4	сентябрь	08.09.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
5	сентябрь	11.09.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
6	сентябрь	12.09.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
7	сентябрь	15.09.20	16.55-17.40	групповая	1 час	<u>Промежуточная аттестация по ОФП.</u> Практическое занятие.	Спортивный зал	Контрольные испытания
8	сентябрь	18.09.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
9	сентябрь	19.09.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка.	Спортивный	Игры, соревнования

						Практическое занятие.	зал	
10	сентябрь	22.09.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
11	сентябрь	25.09.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
12	сентябрь	26.09.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
13	сентябрь	29.09.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
14	октябрь	02.10.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
15	октябрь	03.10.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
16	октябрь	06.10.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
17	октябрь	09.10.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Теоретическое занятие..	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
18	октябрь	10.10.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
19	октябрь	13.10.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
20	октябрь	16.10.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

21	октябрь	17.10.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
22	октябрь	20.10.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
23	октябрь	23.10.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
24	октябрь	24.10.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
25	октябрь	27.10.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
26	октябрь	30.10.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
27	ноябрь	03.11.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
28	ноябрь	06.11.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
29	ноябрь	07.11.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
30	ноябрь	10.11.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
31	ноябрь	13.11.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
32	ноябрь	14.11.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Судейская практика Теоретическое занятие	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания

33	ноябрь	17.11.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Судейская практика. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
34	ноябрь	20.11.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Защитные действия. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
35	ноябрь	21.11.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
36	ноябрь	24.11.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
37	ноябрь	27.11.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
38	ноябрь	28.11.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
39	декабрь	01.12.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
40	декабрь	04.12.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Тактика боя. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
41	декабрь	05.12.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
42	декабрь	08.12.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
43	декабрь	11.12.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
44	декабрь	12.12.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

45	декабрь	15.12.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
46	декабрь	18.12.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
47	декабрь	19.12.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
48	декабрь	22.12.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
49	декабрь	25.12.20	16.25-17.10	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
50	декабрь	26.12.20	10.55-11.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
51	декабрь	29.12.20	16.55-17.40	групповая	1 час	Предновогодний инструктаж. Поведение в Новогодние каникулы Правила ПБ, ЭБ, ТБ и ПДД. Теоретическое занятие	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
52	январь	12.01.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
53	январь	15.01.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
54	январь	16.01.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
55	январь	19.01.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
56	январь	22.01.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Игры, соревнования

						Практическое занятие.	зал	
57	январь	23.01.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
58	январь	26.01.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
59	январь	29.01.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
60	январь	30.01.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Общая физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
61	февраль	02.02.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Психологическая подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
62	февраль	05.02.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Психологическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
63	февраль	06.02.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Школа бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
64	февраль	09.02.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Школа бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
65	февраль	12.02.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Школа бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
66	февраль	13.02.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Школа бокса. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
67	февраль	16.02.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Развитие быстроты и техники ударов. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

68	февраль	19.02.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Развитие быстроты и техники ударов. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
69	февраль	20.02.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Развитие быстроты и техники ударов. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
70	февраль	26.02.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Развитие быстроты и техники ударов. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
71	февраль	27.02.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса. Развитие быстроты и техники ударов. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
72	март	02.03.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
73	март	05.03.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
74	март	06.03.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
75	март	09.03.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
76	март	12.03.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
77	март	13.03.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
78	март	16.03.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка.	Спортивный	Игры, соревнования

						Практическое занятие.	зал	
79	март	19.03.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
80	март	20.03.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
81	март	23.03.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
82	март	26.03.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Теоретическое занятие..	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
83	март	27.03.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
84	март	30.03.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
85	апрель	02.04.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
86	апрель	03.04.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Теоретическое занятие..	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
87	апрель	06.04.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
88	апрель	09.04.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
89	апрель	10.04.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

90	апрель	13.04.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Специальная физическая подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
91	апрель	16.04.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Психологическая подготовка к соревнованиям и боксерскому поединку. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
92	апрель	17.04.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Психологическая подготовка к соревнованиям и боксерскому поединку. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
93	апрель	20.04.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
94	апрель	23.04.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
95	апрель	24.04.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
96	апрель	27.04.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
97	апрель	30.04.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
98	май	04.05.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Защитные действия. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования

99	май	07.05.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
100	май	08.05.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Техника и тактика бокса Тактика боя. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
101	май	11.05.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
102	май	14.05.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
103	май	15.05.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
104	май	18.05.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
105	май	21.05.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
106	май	22.05.21	10.55-11.40	групповая	1 час	Соревновательная подготовка. Практическое занятие.	Спортивный зал	Игры, соревнования
107	май	25.05.21	16.55-17.40	групповая	1 час	Приёмные и переводные испытания. Практическое занятие. Промежуточная аттестация по ОФП.	Спортивный зал	Контрольные испытания
108	май	28.05.21	16.25-17.10	групповая	1 час	Судейская практика Теоретическое занятие	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания