

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития детей и молодежи» города Смоленска  
(МБУ ДО «ЦРДМ»)**

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом МБУ ДО «ЦРДМ»  
протокол от «31» августа 2020 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «ЦРДМ»  
Л.К. Руженцева  
приказ от «31» августа 2020 г. № 142-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«БОКС»**

Возраст обучающихся: 7–17 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Казаков Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного образования,  
1-ая квалификационная категория

**РАССМОТРЕНА**

методическим объединением педагогов  
физкультурно-спортивной и туристско-  
краеведческой и технической  
направленностей МБУ ДО «ЦРДМ»  
протокол от «21» мая 2020 г. № 3

**Смоленск, 2020**

## Пояснительная записка

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность.**

Бокс – мужественный и увлекательный вид спорта, представляющий одно из важных средств всестороннего развития личности. Большой спрос среди детей и подростков и популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Бокс формирует в человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс не командный вид спорта, поэтому программа «Бокс» направлена на развитие лучших индивидуальных качеств обучающихся. Программа предполагает возможность использования дистанционной формы обучения.

**Особенность.**

Программа по форме организации образовательного процесса является модульной. Составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся и дифференцированного подхода, с применением электронных ресурсов (видео уроков по теоретической, технико-тактической и общей физической подготовке со специальной направленностью). При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, обеспечивающие возможность продолжения образовательного процесса в условиях карантина, доступности дополнительного образования для детей, имеющих временные ограничения возможности здоровья (находящиеся на госпитализации в медицинских учреждениях, санатории, дома и т.п.).

**Педагогическая целесообразность.**

Учебно-тренировочный процесс в секции «Бокс» является многогранным, что объясняется высокими требованиями к уровню спортивно-технической подготовки обучающихся. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами, достигнуть высоких спортивных результатов. Обучение по программе служит хорошей основой для дальнейшего освоения и совершенствования технико-тактических навыков в боксе.

**Возрастные особенности**

Особое влияние на физическое развитие подростка оказывает период полового созревания, который начинается в 12–14 лет и длится 2–3 года. В этот период усиленно развивается эндокринная система, оказывающая влияние на функции головного мозга. Усиливается деятельность половых желёз, а также щитовидной

железы, гормоны которой являются фактором роста. Одновременно развиваются и физические качества юноши.

Скорость движения в 7–9 лет нарастает очень медленно, в 10–12 лет более интенсивно, в 13–14 лет снова замедляется, в 15–16 лет растёт и достигает максимума к 20–25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно при достижении хорошей общей физической подготовки.

В 7–9 лет организм не готов к упражнениям на выносливость, ловкость. Обусловлено это недостаточно сформированной сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. В этот период нужно с осторожностью применять упражнения, требующие высоких физических нагрузок, особенно **на выносливость**. Необходимо постепенно увеличивать нагрузки и последовательно подавать учебный материал (от простого к сложному). Выносливость и ловкость достаточно выражена к 15–16 годам, периоду полового созревания. К завершению интенсивного роста тела в длину налаживаются координационные связи коры головного мозга с двигательным аппаратом. В этот период целесообразно активно работать над техникой и тактикой, координацией и точностью движений, развитием выносливости.

Развитие **силовых качеств** также происходит постепенно. В 7–9 лет прирост силы незначительный, обусловлено это формированием опорно-двигательного аппарата, ростом костей, связок, мышц. В этот период следует с осторожностью давать упражнения с большими отягощениями. Значительный прирост силы отмечается к 15–16 годам, за 2–3 года сила увеличивается на 12%. В этот период целесообразно работать над развитием силы и использовать силовые упражнения с отягощениями. Тренировки помогают повысить силовые качества на 75–150%.

Особое внимание в тренировочном процессе юных боксёров следует уделять **координации и точности движений**, в связи с чем тренировочные занятия должны быть связаны с разнообразными передвижениями. В них обязательно нужно включать игровые упражнения, развивающие специальные передвижения, спортивные и подвижные игры.

Также необходимо учитывать неустойчивость психики юношей. Во время обучения технике и тактике необходимо развивать сосредоточенное внимание к упражнениям, бороться с неустойчивостью настроения, нервозностью в поведении. В связи с развитием ЦНС, развивается интеллект и формируется характер (чувство коллективизма, дружбы, справедливости). Для этого периода характерно стремление к мужественным и романтическим поступкам, желание быть самостоятельным, обострение самолюбия, что иногда выражается в пренебрежении к окружающим. В тренировочном процессе нужно учитывать эти противоречивые черты психики, чтобы успешно обучать и воспитывать юного боксёра.

Учебный план программы и его содержание разработаны для **групп начальной, основной подготовки и группы совершенствования**, адаптированы

к условиям реализации. Учебный план состоит из 2 модулей: «Азбука бокса», «Школа бокса», относительно самостоятельных дидактических единиц (частей образовательной программы), позволяющих увеличить ее гибкость, вариативность.

**Уровень освоения учебного материала:**

Модуль «Азбука бокса» – стартовый.

Модуль «Школа бокса» – базовый.

**Срок обучения по программе: 1 год (108 ч, 36 недель).**

**Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.**

В секцию принимаются дети и подростки в возрасте 7–17 лет, желающие систематически заниматься боксом, имеющие заявление от родителей и допущенные по медицинским показаниям. Зачисление в группы начальной, основной подготовки и группу совершенствования осуществляется на основании входной диагностики.

**Цель программы:** всестороннее физическое и личностное развитие обучающихся посредством привлечения к систематическим занятиям боксом.

Программа направлена на решение следующих задач:

**Обучающие:**

- ознакомить обучающихся с терминологией бокса;
- ознакомить с основами техники и тактики бокса и ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- подготовить к выполнению норм комплексов ОФП и СФП;

**Воспитательные:**

- формировать начальный опыт участия коллектива спортсменов в соревнованиях;
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию и патриотические чувства;
- привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу и избранному виду спорта, Родине;

**Развивающие:**

- развить познавательные, творческие и двигательные способности; развить качества, необходимые боксеру: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные образовательные**

**Теоретическая подготовка**

*В области теории физической культуры и спорта обучающийся должен знать:*

- развитие физкультуры и спорта в России;

- краткий обзор развития бокса в России и за рубежом;
- спортивные снаряды и их назначение;
- травмы в боксе и их профилактика;
- требования техники безопасности при занятиях боксом;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования гигиены;
- спортивная форма боксёра и пути её достижения;
- стиль и манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира;
- средства и методы развития отдельных физических качеств;
- физиологические основы бокса;
- психологическая подготовка боксёра;
- тактика в боксе;
- правила соревнований по боксу.

### **Предметно-практическая подготовка**

*1) В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:*

- освоить технико-тактические действия, соответствующие модулю обучения;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

*2) В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*3) В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен уметь:*

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

### **Метапредметные результаты (УУД):**

*- познавательные:* умение работать с информацией, решать познавательные задачи, учебно-исследовательские умения;

*- коммуникативные:* умение слушать, воспринимать информацию, эффективно общаться и сотрудничать с другими людьми, вести полемику и вступать в диалог;

*- регулятивные:* умение ставить цели, планировать свою деятельность, организовывать свое рабочее место, соблюдение правил безопасности, навыки контроля и самоконтроля, самооценки деятельности, умение оценивать продукты своего труда.

### **Личностные результаты:**

- *мотивационные, эмоциональные качества:* умение управлять эмоциями, потребность в выражении себя в спорте;
- *организационно-волевые качества:* терпение, воля, настойчивость, умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- *поведенческие качества:* целеустремленность, ответственность, сознательность, бережливость, трудолюбие;
- *ценностные качества:* установки, убеждения, взгляды, ценностные ориентации и ценностные отношения к делу, людям, товарищам, к себе, уважительное отношение к спорту.

### **Модуль: «Азбука Бокса».**

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным основам «Бокса». Обучение по данному модулю даст возможность приобрести знания по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка в области физической культуры и избранного вида спорта «Бокс»
- Техничко-тактическая подготовка
- Общефизическая подготовка со специальной направленностью

#### **Цель и задачи модуля «Азбука Бокса» Группа начальной подготовки**

**Цель:** Формировать у обучающихся всестороннее физическое и личностное развитие по средствам привлечения к систематическим занятиям боксом.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

***Обучающие:***

- познакомить обучающихся с терминологией бокса;
- познакомить обучающихся с основами техники и тактики бокса (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- выполнение обучающимися норм комплексов ОФП и СФП

***Воспитательные:***

- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- создать условия для военно-патриотического воспитания;
- привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу и избранному виду спорта, Родине.

***Развивающие:***

- развить познавательный интерес к исследовательской и проектной деятельности в области избранного вида спорта «Бокс»
- развить качества, необходимые боксеру: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности.

#### **Прогнозируемые результаты модуля «Азбука Бокса»**

## **Группа начальной подготовки**

В результате освоения, модуля «Азбука Бокс» воспитанники должны владеть знаниями, умениями и навыками, соответствующим разделам модуля.

### ***Предметные***

#### **Теоретическая подготовка:**

- Развитие физкультуры и спорта в России
- Краткий обзор развития физкультуры и спорта в России и за рубежом.
- Спортивные снаряды и их назначение.
- Травмы в боксе и их профилактика.
- Знать и уметь применять на практике освоенный теоретический материал.

#### **Практическая подготовка:**

- Владеть боевыми стойками. Передвижениями в боевых стойках без ударов, без партнёра, с партнёром на дистанции с которой можно произвести атакующее действие.

- Владеть практическими навыками техники и тактики одиночных и серийных ударов, и защит от них на месте.

- Знать и уметь применять на практике технико-тактические действия соответствующие разделу модуля.

### ***Метапредметные***

- Разовьют физические качества такие как: Быстрота реакции, скорость, ловкость, сила, выносливость, внимание.

### ***Личностные***

- Демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности.

- Действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированным, преданным своему коллективу и Родине.

- Осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.

- Стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

Динамика физического развития, занимающихся в секции по программе «Бокс» отслеживается по результатам выполнения контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовке. На начало, середину и конец обучения разделов модуля «Азбука Бокса», «Школа Бокса».

### **Цель и задачи модуля «Азбука Бокса»**

#### **Группа основной подготовки**

**Цель:** Формировать у обучающихся всестороннее физическое и личностное развитие по средствам привлечения к систематическим занятиям боксом.

Программа направлена на решение следующих задач:

#### **Обучающие:**

- повышать уровень теоретической подготовки в области бокса;
- повышать у обучающихся уровень техники и тактики бокса (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- выполнение обучающимися норм комплексов ОФП и СФП

#### **Воспитательные:**

- формировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- создать условия для военно-патриотического воспитания;
- привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу и избранному виду спорта, Родине.

#### **Развивающие:**

- развить познавательный интерес к исследовательской и проектной деятельности в области избранного вида спорта «Бокс»
- развить качества, необходимые боксеру: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности.

### **Прогнозируемый результат**

#### **Модуля «Азбука Бокса»**

#### **Группа основной подготовки**

В результате обучения по программе «Бокс» воспитанники должны владеть знаниями, умениями и навыками, соответствующими модулю обучения.

#### **Предметные**

- Знать и уметь применять на практике теоретический материал соответствующий модулю обучения.
- Владеть практическими навыками техники и тактики одиночных и серийных ударов, ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.
- Быть всесторонне физически подготовленными.

- Знать и уметь применять на практике технико-тактические действия соответствующие модулю обучения.

### **Метапредметные**

- Разовьют физические качества такие как: Быстрота реакции, скорость, ловкость, сила, выносливость, внимание.

### **Личностные**

- Демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности.
- Действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированным, преданным своему коллективу, Родине.
- Осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.
- Стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

## **Цель и задачи модуля «Азбука Бокса»**

### **Группа совершенствования**

**Цель:** Формировать у обучающихся всестороннее физическое и личностное развитие по средствам привлечения к систематическим занятиям боксом.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

#### **Обучающие:**

- повышать уровень теоретической подготовки в области бокса;
- совершенствовать умения и навыки технико-тактической подготовки обучающихся (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- выполнение обучающимися норм комплексов ОФП и СФП

#### **Воспитательные:**

- формировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- создать условия для военно-патриотического воспитания;
- привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу и избранному виду спорта, Родине.

#### **Развивающие:**

- развить познавательный интерес к исследовательской и проектной деятельности в области избранного вида спорта «Бокс»
- развить качества, необходимые боксеру: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности.

## **Прогнозируемый результат модуля «Азбука Бокса»**

### **группа совершенствования**

В результате обучения по программе «Бокс» воспитанники должны владеть знаниями, умениями и навыками, соответствующими модулю обучения.

### **Предметные**

- Знать и уметь применять на практике теоретический материал соответствующий модулю обучения.
- Владеть практическими навыками техники одиночных и серийных ударов, комбинированных защит от них на дальней, средней и ближней дистанциях.
- Уметь атаковать и контратаковать с применением усвоенных защит и встречных ударов.
- Владеть сложной технико-тактической формой ведения боя на разных дистанциях (дальней, средней, ближней)
- Быть всесторонне физически подготовленными.

### **Метапредметные**

- Разовьют физические качества такие как: Быстрота реакции, скорость, ловкость, сила, выносливость, внимание.

### **Личностные**

- Демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности.
- Действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированным, преданным своему коллективу, Родине.
- Осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.
- Стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

Результаты работы измеряются в конце учебного года при помощи диагностики «Выполнения программы»

## Модуль «Школа Бокса»

Реализация этого модуля направлена на обучение технико-тактическим основам «Бокса». Обучение учащихся по данному модулю даст им возможность приобрести знания по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка в области физической культуры и избранного вида спорта «Бокс»
- Техничко-тактическая подготовка
- Общефизическая подготовка со специальной направленностью

### **Цель и задачи модуля «Школа Бокса»**

#### **Группа начальной подготовки**

**Цель:** Формировать у обучающихся всестороннее физическое и личностное развитие по средствам привлечения к систематическим занятиям боксом.

Программа направлена на решение следующих задач:

#### **Обучающие:**

- познакомить обучающихся с терминологией бокса;
- познакомить обучающихся с основами техники и тактики бокса (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- выполнение обучающимися норм комплексов ОФП и СФП

#### **Воспитательные:**

- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- создать условия для военно-патриотического воспитания;
- привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу и избранному виду спорта, Родине.

#### **Развивающие:**

- развить познавательный интерес к исследовательской и проектной деятельности в области избранного вида спорта «Бокс»
- развить качества, необходимые боксеру: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности.

### **Прогнозируемые результаты модуля «Школа Бокса»**

#### **Группа начальной подготовки**

В результате освоения, модуля «Школа Бокса» воспитанники должны владеть знаниями, умениями и навыками, соответствующим разделам модуля.

#### **Предметные**

#### **Теоретическая подготовка:**

- Гигиена. Медицинский контроль и самоконтроль в боксе.

- Стиль и манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира.
- Правила соревнований по боксу.
- Знать и уметь применять на практике теоретический материал соответствующий году обучения.

### **Практическая подготовка:**

- Владеть практическими навыками техники и тактики одиночных и серийных ударов и защит от них на месте и в движении.
- Знать и уметь применять на практике технико-тактические действия соответствующие модулю обучения.

### ***Метапредметные***

- Разовьют физические качества такие как: Быстрота реакции, скорость, ловкость, сила, выносливость, внимание.

### ***Личностные***

- Демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности.
- Действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированным, преданным своему коллективу и Родине.
- Осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.
- Стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

Динамика физического развития, занимающихся в секции по программе «Бокс» отслеживается по результатам выполнения контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовке. На начало, середину и конец года. Аттестации для 1-ого года обучения входной, текущей и промежуточной.

## **Цель и задачи модуля «Школа Бокса»**

### **Группа основной подготовки**

**Цель:** Формировать у обучающихся всестороннее физическое и личностное развитие по средствам привлечения к систематическим занятиям боксом.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

#### ***Обучающие:***

- повышать уровень теоретической подготовки в области бокса;

- повышать у обучающихся уровень техники и тактики бокса (особое внимание уделять формированию правильной техники);

- выполнение обучающимися норм комплексов ОФП и СФП

**Воспитательные:**

- формировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов

- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;

- создать условия для военно-патриотического воспитания;

- привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу и избранному виду спорта, Родине.

**Развивающие:**

- развить познавательный интерес к исследовательской и проектной деятельности в области избранного вида спорта «Бокс»

- развить качества, необходимые боксеру: быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности.

## **Прогнозируемый результат**

### **модуль «Школа Бокса»**

#### **Группа основной подготовки**

В результате обучения по программе «Бокс» воспитанники должны владеть знаниями, умениями и навыками, соответствующими модулю обучения.

#### **Предметные**

- Знать и уметь применять на практике теоретический материал соответствующий модулю обучения.

- Владеть практическими навыками техники и тактики одиночных и серийных ударов, ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

- Быть всесторонне физически подготовленными.

- Знать и уметь применять на практике технико-тактические действия соответствующие модулю обучения.

#### **Метапредметные**

- Разовьют физические качества такие как: Быстрота реакции, скорость, ловкость, сила, выносливость, внимание.

#### **Личностные**

- Демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности.

- Действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированным, преданным своему коллективу, Родине.

- Осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.
- Стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

### **Цель и задачи модуля «Школа Бокса»**

#### **Группа совершенствования**

**Цель:** Формировать у обучающихся всестороннее физическое и личностное развитие по средствам привлечения к систематическим занятиям боксом.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

#### **Обучающие:**

- повышать уровень теоретической подготовки в области бокса;
- совершенствовать умения и навыки технико-тактической подготовки обучающихся (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- выполнение обучающимися норм комплексов ОФП и СФП

#### **Воспитательные:**

- формировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов
- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- создать условия для военно-патриотического воспитания;
- привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу и избранному виду спорта, Родине.

#### **Развивающие:**

- развить познавательный интерес к исследовательской и проектной деятельности в области избранного вида спорта «Бокс»
- развить качества, необходимые боксеру: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности.

### **Прогнозируемый результат модуля «Школа Бокса»**

#### **Группа совершенствования**

В результате обучения по программе «Бокс» воспитанники должны владеть знаниями, умениями и навыками, соответствующими модулю обучения.

#### **Предметные**

- Знать и уметь применять на практике теоретический материал соответствующий модулю обучения.
- Владеть практическими навыками техники одиночных и серийных ударов, комбинированных защит от них на дальней, средней и ближней дистанциях.
- Владеть сложной технико-тактической формой ведения боя на разных дистанциях (дальней, средней, ближней)

- Быть всесторонне физически подготовленными.
- Знать и уметь применять на практике технико-тактические действия соответствующие модулю обучения.

### Метапредметные

- Разовьют физические качества такие как: Быстрота реакции, скорость, ловкость, сила, выносливость, внимание.

### Личностные

- Демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности.
- Действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированным, преданным своему коллективу, Родине.
- Осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки.
- Стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

### Учебный план

	Наименование модуля, раздела.	Количество часов									Форма аттестации, контроля.
		Группа									
		Группа начальной подготовки			Группа основной подготовки			Группа совершенствования			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
	<b>Модуль «Азбука «Бокса»</b>	<b>51</b>	<b>16</b>	<b>35</b>	<b>51</b>	<b>16</b>	<b>35</b>	<b>51</b>	<b>13</b>	<b>38</b>	Входная диагностика. Промежуточная аттестация
	Теоретическая подготовка.	10	10	-	10	10	-	7	7	-	Текущий контроль
	Технико-тактическая подготовка.	25	4	21	25	4	21	28	4	24	Текущий контроль
	ОФП со специальной направленностью.	16	2	14	16	2	14	16	2	14	Текущий контроль
<b>II</b>	<b>Модуль «Школа «Бокса»</b>	<b>57</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>57</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	Входная диагностика. Промежуточная аттестация,

											итоговая аттестация
	Теоретическая подготовка.	8	8	-	6	6	-	5	5	-	Текущий контроль
	Технико-тактическая подготовка.	29	4	25	31	5	26	32	5	27	Текущий контроль
	ОФП со специальной направленностью.	20	3	17	20	3	17	20	3	17	Текущий контроль
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>31</b>	<b>77</b>	<b>108</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	<b>108</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	

### Содержание учебного плана по разделам.

#### Группа начальной подготовки

#### Содержание учебного плана модуля «Азбука Бокса»

##### Раздел № 1

**Тема: Теоретическая подготовка 10 часов**

**Теория:** Введение. Входная диагностика. Текущий контроль.

Итоговая диагностика.

Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия.

Знания в области физкультуры и избранного вида спорта «Бокс»

соответствующие модулю и году обучения.

##### Раздел № 2

**Тема: Технико-тактическая подготовка 25 часов**

**Теория:** Понятие техническая подготовка, основные термины. Понятие тактическая подготовка, основные термины.

**Практика:** Обучение боевым стойкам. Обучение передвижениям в боевых стойках, без ударов. Обучение атакующим, защитным и контратакующим действиям на месте. Итоговая диагностика.

##### Раздел № 3

**Тема: Общая физическая подготовка со специальной направленностью 16 часов**

**Теория:** Понятие общая физическая подготовка . Спортивные снаряды и их назначение.

**Практика:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Специальные комплексы упражнений. Входная диагностика. Итоговая диагностика.

## Содержание учебного плана модуля «Школа Бокса»

### Раздел № 1

**Тема: Теоретическая подготовка 8 часов**

**Теория:** Введение. Входная диагностика. Промежуточная диагностика. Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия.

Знания в области физкультуры и избранного вида спорта «Бокс» соответствующие модулю и году обучения.

### Раздел № 2

**Тема: Техничко-тактическая подготовка 29 часа**

**Теория:** Понятие техническая подготовка, основные термины. Понятие тактическая подготовка, основные термины.

**Практика:** Обучение технике и тактике одиночных и серийных ударов, защит от них в движении. Их практическое применение и совершенствование на дальней, средней и ближней дистанциях. Обучение встречным ударам. Их практическое применение и совершенствование в атаках и контратаках, на дальней и средней дистанциях.

### Раздел № 3

**Тема: Общая физическая подготовка со специальной направленностью 20 часов**

**Теория:** Понятие общая физическая подготовка . Спортивные снаряды и их назначение.

**Практика:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Специальные комплексы упражнений. Входная диагностика. Промежуточная диагностика.

## Содержание учебного плана по темам

*Группа начальной подготовки*

**Содержание учебного плана по темам модуля «Азбука Бокса»**

**Группа начальной подготовки**

### Раздел № 1

**Теоретическая подготовка**

**1. Тема:** Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия. Техника безопасности.

**Теория:** Работа с документами

**Практика:** Формирование групп, вводное занятие, ознакомление с программой «Бокс» презентация объединения «Бокс». Инструктаж.

## **2. Тема: Введение**

**Теория:** Бокс как средство всестороннего развития личности. Понятия физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

**Практика:** Литература. Видео материалы. Входная диагностика.

## **3. Тема: Развитие физкультуры и спорта в России**

**Теория:** Физическая культура у древних Славян, Гусинская летопись 990 г., летопись Нестра 1069 г.

**Практика:** Литература. Интернет ресурсы.

## **4. Тема: Краткий обзор истории развития Бокса в России и за рубежом**

**Теория:** Зарождение Бокса как вида спорта. Бокс в древней Греции, Египте, Англии. Джемс Фиг 1719 г., первая академия бокса. Кулачные бои в России, первый чемпионат России 1914 г., первый чемпионат СССР 1925 г., послевоенное развитие бокса: Королёв, Лемешев, Попенченко, Лагутин, Шатков и др. Золотые годы Советского бокса 60-ых годов. Бокс в современной России: Константин Цзю, Александр Лебзяк.

**Практика:** Литература, интернет ресурсы, видео материалы.

## **5. Тема: Спортивные снаряды и их назначение**

**Теория:** Понятие силовой подготовки, понятие скоростно-силовой подготовки.

**Практика:** Ознакомление со спортивными снарядами для силовой подготовки (турник, брусья, штанга, гири, гантели и др., ознакомление со спортивными снарядами для скоростно-силовой подготовки (грузики, жгуты, боксёрские груши, мешки, лапы и др.)

## **6. Тема: Травмы в боксе и их профилактика**

**Теория:** Виды травм и их причины. Травмы головы, носа, рук, рёбер. Способы предупреждения.

**Практика:** Техническая подготовка. Использование специальных защитных средств: Шлем, перчатки, бинты, капа.

## **Раздел № 2**

### **Технико-тактическая подготовка**

**1. Тема: Обучение и совершенствование координации в движений в боевых стойках (фронтальной, левосторонней, правосторонней) передвижений в боевых стойках без ударов (челнок, подскок, боксёрский приставной шаг, разноимённый шаг) на дистанции с которой можно произвести атаку или защитное действие.**

**Теория:** Понятие техническая подготовка. Понятие тактическая подготовка. Основные термины. Классификация боевых стоек, атакующих действий, защитных действий.

#### **Практика:**

- Обучение боевым стойкам (фронтальной, левосторонней, правосторонней)
- Обучение передвижению в боевых стойках без ударов, (подскок, разноимённый шаг, боксёрский приставной шаг) на дистанции с которой можно произвести атаку или защитные действия.

**2. Тема:** Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, уд снизу) защит от них (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) Их практическое применение и совершенствование на месте.

**Теория:** Понятие техническая подготовка. Основные термины. Классификация атакующих действий, защитных действий.

**Практика:**

- Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу).
- Обучение защите от ударов (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками)
- Практическое применение и совершенствование одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) защит от них на месте.

### **Раздел № 3**

#### **Общая физическая подготовка со специальной направленностью**

**Тема:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Входная, текущая, промежуточная диагностика.

**Теория:** Понятие силовая подготовка (спортивные снаряды для силовой подготовки)

Понятие скоростно-силовая подготовка (спортивные снаряды для скоростно-силовой подготовки)

**Практика:** Специальные комплексы упражнений. Входная, промежуточная диагностика.

### **Содержание учебного плана по темам модуля «Школа Бокса»**

#### **Группа начальной подготовки**

#### **Раздел № 1**

##### **Теоретическая подготовка**

**1.Тема:** Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе

**Теория:** Личная гигиена: Гигиена тела, одежды, обуви. Врачебный контроль. Самоконтроль.

**Практика:** Соблюдение режима. Медицинская комиссия. Показатели самоконтроля: Сон, аппетит, самочувствие, потоотделение, работоспособность.

**2.Тема:** Стиль и манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира

**Теория:** Разбор технико-тактической подготовки боксёров

**Практика:** Видеофильмы (К. Цзю, А. Лебзяк, С. Ковалёв, В. Ломаченко, М. Тайсон, Р. Джонс)

**3.Тема:** Правила соревнований по боксу

**Теория:** Классификация боксёров: Возрастное деление, весовые категории, допуск. Формула боя, команды рефери, спортивная этика.

**Практика:** Судейство учебно-тренировочного спарринга

**4.Тема:** Обсуждение подготовки к предстоящему бою

**Теория:** Физиологическое состояние, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологический настрой

**Практика:** Спарринг

**5.Тема:** Разбор проведённых боёв

**Теория:** Выявление сильных и слабых сторон боксёра, что получается лучше, что хуже.

**Практика:** Работа над ошибками

**Тема:** Промежуточная диагностика

**Теория:** Подготовка к сдаче нормативов

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по ОФП, технико-тактической подготовке. Приложение № 1

## **Раздел № 2**

### **Технико-тактическая подготовка**

**1.Тема:** Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, уд снизу) передвижений с ударами (шагом вперёд, подскок, челнок, разноимённый шаг, боксёрский приставной шаг) и защит от них (шагом, блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками, сайд степом) в движении. Их практическое применение и совершенствование на дальней, средней и ближней дистанции.

**Теория:** Понятие техническая подготовка. Основные термины. Классификация атакующих действий, защитных действий.

**Практика:**

- Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу).
- Обучение передвижению с ударами (шагом вперёд, подскок, челнок, разноимённый шаг, боксёрский, приставной шаг)
- Обучение защите от ударов (шагом, блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками, сайд степом) в движении.
- Практическое применение и совершенствование одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) защит от них на дальней, средней и ближней дистанции.

**2.Тема:** Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (встречный прямой вразрез, кросс) Атаки одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разных сочетаниях. Встречные контратаки с одиночными, двумя, тремя последующими ударами в разных сочетаниях. Применение изученных защит.

**Теория:** Понятие встречных ударов.

**Практика:**

- Обучение технике встречного прямого удара в разрез
- Обучение тактике встречного прямого удара в разрез на дальней и средней дистанции
- Обучение технике встречного удара (кросс)
- Обучение тактике встречного удара (кросс) на дальней и средней дистанции

**3.Тема:** Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на

дальней, средней и ближней дистанции в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на средней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на ближней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции.

Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.

**Раздел №3**

**Общая физическая подготовка со специальной направленностью**

**Тема:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Входная, текущая, промежуточная диагностика.

**Теория:** Понятие силовая подготовка (спортивные снаряды для силовой подготовки)

Понятие скоростно-силовая подготовка (спортивные снаряды для скоростно-силовой подготовки)

**Практика:** Специальные комплексы упражнений. Входная, промежуточная диагностика.

**Группа основной подготовки**

**Содержание учебного плана модуля  
«Азбука Бокса»**

**Раздел № 1**

**Тема: Теоретическая подготовка 10 часов**

**Теория:** Введение. Входная диагностика. Текущий контроль.

Итоговая диагностика.

Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия.

Знания в области физкультуры и избранного вида спорта «Бокс» соответствующие модулю и году обучения.

## **Раздел № 2**

**Тема: Техничко-тактическая подготовка 25 часов**

**Теория:** Понятие техническая подготовка, основные термины. Понятие тактическая подготовка, основные термины.

**Практика:** Обучение и совершенствование атакующих, защитных и контратакующих действий, в «Боксе» Обучение различным тактическим формам ведения боя.

Входная, текущая, промежуточная диагностика.

## **Раздел № 3**

**Тема: Общая физическая подготовка со специальной направленностью 16 часов**

**Теория:** Понятие общая физическая подготовка . Спортивные снаряды и их назначение.

**Практика:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Специальные комплексы упражнений. Входная диагностика. Текущий контроль. Итоговая диагностика.

## **Содержание учебного плана модуля «Школа Бокса»**

### **Раздел № 1**

**Тема: Теоретическая подготовка 6 часов**

**Теория:** Введение. Входная диагностика. Текущий контроль. Итоговая диагностика.

Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия.

Знания в области физкультуры и избранного вида спорта «Бокс» соответствующие модулю и году обучения.

### **Раздел № 2**

**Тема: Техничко-тактическая подготовка 31 часов**

**Теория:** Понятие техническая подготовка, основные термины. Понятие тактическая подготовка, основные термины.

**Практика:** Обучение и совершенствование атакующих, защитных и контратакующих действий, в «Боксе» Обучение различным тактическим формам ведения боя на всех дистанциях.

Входная, текущая, промежуточная диагностика.

### **Раздел № 3**

**Тема: Общая физическая подготовка со специальной направленностью 20 часов**

**Теория:** Понятие общая физическая подготовка . Спортивные снаряды и их назначение.

**Практика:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Специальные комплексы упражнений. Входная диагностика. Текущий контроль. Итоговая диагностика.

*Группа основной подготовки*

## **Содержание учебного плана по темам модуля «Азбука Бокса»**

### **Группа основной подготовки**

#### **Раздел № 1**

##### **Теоретическая подготовка**

**1. Тема:** Травмы в боксе и их профилактика

**Теория:** Виды травм и их причины. Травмы головы, носа, рук, рёбер. Способы предупреждения.

**Практика:** Техническая подготовка. Использование специальных, защитных средств: Шлем, перчатки, бинты, капа.

**2. Тема:** Гигиена медицинский контроль и самоконтроль

**Теория:** Личная гигиена. Гигиена: Тела, одежды, обуви. Врачебный контроль. Самоконтроль.

**Практика:** Соблюдение режима. Медицинская комиссия. Показатели самоконтроля: Сон, аппетит, самочувствие, потоотделение, работоспособность.

**3. Тема:** Спортивная форма боксёра и пути её достижения.

**Теория:** Понятие техническая подготовленность. Понятие тактические умения. Взаимосвязь техники, тактики и физической подготовленности. Тактические действия боксёра: Финты, маневрирование, атаки, защиты и контратаки. Физиологическое состояние: Режим, систематические тренировки. Психологический настрой.

**Практика:** Интернет ресурсы. Видеоматериалы.

**4. Тема:** Стил и манера ведения боя выдающихся боксёров России и Мира.

**Теория:** А. Лебзяк, К. Цзю, В. Ломаченко, С. Ковалёв, Мухаммед Али, Майк Тайсон, Рой Джонс.

**Практика:** Видеофильмы.

**5. Тема:** Средства и методы развития отдельных физических качеств

**Теория:** Понятие выносливость. Методы: Равномерный, переменный, интервальный. Понятие быстрота. Методы: Многократного повторения, игровой

**Практика:** Выносливость: Бег, бег на лыжах. Быстрота: Бокс, борьба, спортивные игры.

**6. Тема:** Психологическая подготовка боксёра (1-ое полугодие).

**Теория:** Общая психологическая подготовка. Развитие специальных психических процессов боксёра. Восприятие: пространственно-временное восприятие, мышечно-двигательное восприятие. Чувство дистанции, времени, чувство положения тела, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Волевые качества: Целеустремлённость, настойчивость, выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность.

**Практика:** Литература. Интернет ресурсы.

**Раздел №2**

**Технико-тактическая подготовка**

**1.Тема:** Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) передвижений с ударами (шагом вперёд, подскок, челнок, разноимённый шаг, боксёрский шаг) и защите от них (шагом, блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками, сайдстепом) их практическое применение и совершенствование в бою на дальней, средней и ближней дистанции.

**Теория:** Понятие техническая подготовка. Основные термины. Классификация атакующих действий, защитных действий.

**Практика:**

- Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу).
- Обучение передвижению с ударами (шагом вперёд, подскок, челнок, разноимённый шаг, боксёрский, приставной шаг)
- Обучение защите от ударов (шагом, блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками, сайд степом)
- Практическое применение и совершенствование одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) защит от них на дальней, средней и ближней дистанции.

**2.Тема:** Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них (шагом, блоком, уклоном, нырком, сайд степом, подставками) с последующими одиночными и серийными, ответными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие дальняя дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике и тактике атакующих действий на дальней дистанции.
- Обучение технике и тактике защитных действий на дальней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней дистанции.

**3.Тема:** Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них (шагом, блоком, уклоном, нырком, сайдстепом, подставками) с последующими одиночными и серийными, ответными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие средняя дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике и тактике атакующих действий на средней дистанции.
- Обучение технике и тактике защитных действий на средней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на средней дистанции.

**4.Тема:** Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанции. Атака одиночными и серийными ударами в голову и туловище. Комбинированная защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие дальняя и средняя дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике и тактике атакующих действий на дальней и средней дистанции.
- Обучение технике и тактике защитных действий на дальней и средней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней и средней дистанции.

**Раздел № 3**

**Общая физическая подготовка со специальной направленностью**

**Тема:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Текущая, промежуточная диагностика.

**Теория:** Понятие силовой подготовки. Понятие скоростно-силовой подготовки.

**Практика:** Специальные комплексы упражнений. Промежуточная диагностика

## Содержание учебного плана по темам модуля «Школа Бокса»

### Группа основной подготовки

#### Раздел № 1

#### Теоретическая подготовка

**1. Тема:** Тактика в боксе.

**Теория:** Тактика как искусство ведения боя на ринге. Планирование боя. Элементы тактики: Разведка, атака, контратака. Тактическое мышление. Характеристика манеры боя, типы боксёров: Накаутёр, технически искусный боксёр, темповик, атакующий, контратакующий, левша.

**Практика:** Литература. Видеоматериалы.

**2. Тема:** Правила соревнований по боксу

**Теория:** Классификация боксёров: Возраст, весовые категории, допуск. Формула боя, команды рефери, спортивная этика.

**Практика:** Судейство учебно-тренировочного спарринга.

**3. Тема:** Обсуждение подготовки к предстоящему бою.

**Теория:** Физиологическое состояние. Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Психологический настрой.

**Практика:** Спарринг.

**4. Тема:** Разбор проведённых боёв.

**Теория:** Выявление сильных и слабых сторон. Что получается хорошо, что не получается и почему.

**Практика:** Работа над ошибками.

**Тема:** Промежуточная диагностика

**Теория:** Подготовка к сдаче контрольных нормативов

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел № 2**

### **Технико-тактическая подготовка**

**1.Тема:** Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Атаки одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу в разных сочетаниях) Встречные контратаки одиночными, двумя, тремя последующими ударами в разных сочетаниях с применением изученных защит.

**Теория:** Понятие встречные удары.

#### **Практика:**

- Обучение и совершенствование технике встречного прямого удара в разрез.
- Обучение и совершенствование тактике встречного прямого удара в разрез.
- Обучение и совершенствование технике встречного удара (кросс)
- Обучение и совершенствование тактике встречного удара (кросс)
- Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой вразрез, кросс) Встречные контратаки одиночными, двумя, тремя последующими ударами в разных сочетаниях с применением изученных защит.

**2.Тема:** Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий, короткие удары и защиты от них.

**Теория:** Понятие ближняя дистанция.

#### **Практика:**

- Обучение технике входа в ближнюю дистанцию
- Обучение технике боевых положений на манёвренность
- Обучение технике выхода из ближней дистанции
- Обучение тактике ведения боя на ближней дистанции (атака-защита-контратака-выход)

**3.Тема:** Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанции в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на средней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на ближней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции.

Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище

**4.Тема:** Техника и тактика ведения боя с партнёрами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней, правосторонней)

**Теория:** Понятия левосторонняя боевая позиция. Понятие правосторонняя боевая позиция.

**Практика:**

- Обучение технике смены боевых позиций.
- Обучение тактике ведения боя в разных боевых позициях.

**5.Тема:** Техника и тактика ведения боя с разными по стилю и манере партнёрами. Бой с активно наступающим партнёром. Бой с партнёром быстрым, контратакующим. Бой с партнёром обыгрывающего стиля.

**Теория:** Характеристика индивидуальной манеры ведения боя.

**Практика:**

- Техника и тактика ведения боя с активно наступающим партнёром.
- Техника и тактика ведения боя с партнёром быстрым, контратакующим.
- Техника и тактика ведения боя с партнёром обыгрывающего стиля.
- Учебно-тренировочные занятия. Спарринги.

**Раздел № 3**

**Общая физическая подготовка со специальной направленностью**

**Тема:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Текущая, промежуточная диагностика.

**Теория:** Понятие силовой подготовки. Понятие скоростно-силовой подготовки.

**Практика:** Специальные комплексы упражнений. Промежуточная диагностика

## Группа совершенствования

### Содержание учебного плана модуля «Азбука Бокса»

#### Раздел № 1

**Тема: Теоретическая подготовка 7 часов**

**Теория:** Введение. Входная диагностика. Текущий контроль.  
Итоговая диагностика.

Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия.  
Знания в области физкультуры и избранного вида спорта «Бокс»  
соответствующие модулю и году обучения.

#### Раздел № 2

**Тема: Техничко-тактическая подготовка 28 часов**

**Теория:** Понятие техническая подготовка, основные термины. Понятие тактическая подготовка, основные термины.

**Практика:** Обучение и совершенствование атакующих, защитных и контратакующих действий, в «Боксе» Обучение различным тактическим формам ведения боя на всех дистанциях.

Входная, текущая, промежуточная диагностика.

#### Раздел № 3

**Тема: Общая физическая подготовка со специальной направленностью 16 часов**

**Теория:** Понятие общая физическая подготовка  
. Спортивные снаряды и их назначение.

**Практика:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Специальные комплексы упражнений. Входная диагностика. Текущий контроль. Итоговая диагностика.

### Содержание учебного плана модуля «Школа Бокса»

#### Раздел № 1

**Тема: Теоретическая подготовка 5 часов**

**Теория:** Введение. Входная диагностика. Текущий контроль.

Итоговая диагностика.

Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия.

Знания в области физкультуры и избранного вида спорта «Бокс» соответствующие модулю и году обучения.

**Раздел № 2**

**Тема: Техничко-тактическая подготовка 32 часов**

**Теория:** Понятие техническая подготовка, основные термины. Понятие тактическая подготовка, основные термины.

**Практика:** Обучение и совершенствование атакующих, защитных и контратакующих действий, в «Боксе» Обучение различным тактическим формам ведения боя на всех дистанциях.

Входная, текущая, промежуточная диагностика.

**Раздел № 3**

**Тема: Общая физическая подготовка со специальной направленностью 20 часов**

**Теория:** Понятие общая физическая подготовка . Спортивные снаряды и их назначение.

**Практика:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Специальные комплексы упражнений. Входная диагностика. Текущий контроль. Итоговая диагностика.

*Группа совершенствования*

**Содержание учебного плана по темам модуля «Азбука Бокса»**

**Группа совершенствования**

**Раздел № 1**

**Теоретическая подготовка**

**1.Тема:** Гигиена. Медицинский контроль и самоконтроль в боксе.

**Теория:** Личная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.

**Практика:** Соблюдение режима. Режим тренировок, питания, сна. Гигиена тела: Уход за кожей, полостью рта, волосами. Гигиена одежды обуви. Медицинские комиссии. Показатели самоконтроля: Сон, аппетит, самочувствие, потоотделение, работоспособность.

**2.Тема:** Спортивная форма боксёра и пути её достижения.

**Теория:** Физиологическое состояние (режим, систематические тренировки) Психологический настрой. Техническая подготовленность. Тактические умения.

**Практика:** Литература, интернет ресурсы.

**3.Тема:** Стилъ и манера ведения боя выдающихся боксёров России, Мира.

**Теория:** Боксёры: Мухаммед Али, Майк Тайсон, Рой Джонс, Александр Лебзяк, Константин Цзю, Василий Ломаченко, Сергей Ковалёв.

**Практика:** Лучшие бои. Видеофильмы.

**4.Тема:** Средства и методы развития отдельных физических качеств.

**Теория:** Понятие выносливость. Методы: Равномерный, переменный, интервальный. Понятие быстрота. Методы: Многократного повторения, игровой.

**Практика:** Выносливость. Средства: Бег, бег на лыжах. Быстрота. Средства: Бокс, борьба, спортивные игры.

**5.Тема:** Физиологические основы бокса.

**Теория:** Бокс ситуационный вид спорта. Аэробно-анаэробное обеспечение работоспособности.

**Практика:** Литература. Интернет ресурсы.

## **Раздел № 2**

### **Технико-тактическая подготовка**

**1.Тема:** Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них (шагом, блоком, уклоном, нырком, сайд степом, подставками) с последующими одиночными и серийными, ответными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие дальняя дистанция.

#### **Практика:**

- Обучение технике и тактике атакующих действий на дальней дистанции.
- Обучение технике и тактике защитных действий на дальней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней дистанции.

**2.Тема:** Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них (шагом, блоком, уклоном, нырком, сайдстепом, подставками) с последующими

одинокими и серийными, ответными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие средняя дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике и тактике атакующих действий на средней дистанции.
- Обучение технике и тактике защитных действий на средней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на средней дистанции.

**3.Тема:** Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанции. Атака одиночными и серийными ударами в голову и туловище. Комбинированная защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие дальняя и средняя дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике и тактике атакующих действий на дальней и средней дистанции.
- Обучение технике и тактике защитных действий на дальней и средней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней и средней дистанции.

**4.Тема:** Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Атаки одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу в разных сочетаниях) Встречные контратаки одиночными, двумя, тремя последующими ударами в разных сочетаниях с применением изученных защит.

**Теория:** Понятие встречные удары.

**Практика:**

- Обучение и совершенствование технике встречного прямого удара в разрез.
- Обучение и совершенствование тактике встречного прямого удара в разрез.
- Обучение и совершенствование технике встречного удара (кросс)
- Обучение и совершенствование тактике встречного удара (кросс)

- Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой вразрез, кросс) Встречные контратаки одиночными, двумя, тремя последующими ударами в разных сочетаниях с применением изученных защит.

### **Раздел № 3**

#### **Общая физическая подготовка со специальной направленностью**

**Тема:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Текущая, промежуточная диагностика.

**Теория:** Понятие силовой подготовки. Понятие скоростно-силовой подготовки.

**Практика:** Специальные комплексы упражнений. Итоговая диагностика.

## **Содержание учебного плана по темам модуля «Школа Бокса» Группа совершенствования**

### **Раздел № 1**

#### **Теоретическая подготовка**

**1.Тема:** Психологическая подготовка боксёра.

**Теория:** Понятие - общая психологическая подготовка.

**Практика:** Развитие специальных психических процессов боксёра.

Восприятие: пространственно-временное восприятие, мышечно-двигательное восприятие. Чувство дистанции, времени, чувство положения тела, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Волевые качества: Целеустремлённость, настойчивость, выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность.

**2.Тема:** Тактика в боксе.

**Теория:** Общие положения тактики. Форма боя: разведывательная, наступательная, оборонительная. Характеристика боевых действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Тактические действия: Подготовительные, разведывательные, обманные. Манёвренные действия: Дистанционный манёвр, фронтальный манёвр, фланговый манёвр. Наступательные действия: Атака, контратака. Оборонительные действия. Индивидуальная манера ведения боя и противодействия им. Тактика боя при атаках и контратаках. Атаки построенные по фазам: подготовка атаки, ведущий удар, развитие атаки и выход из боя. Контратаки построенные по фазам: Защита, соединённая с контрударом, развитие контратаки и выход из боя. Техника и тактика ведения боя против боксёров различной манеры боя.

**Практика:** Спарринги.

**3.Тема:** Правила соревнований по боксу.

**Теория:** Классификация боксёров: Возраст, весовые категории, допуск. Формула боя. Команды рефери. Спортивная этика.

**Практика:** Судейство учебно-тренировочного спарринга.

**4.Тема:** Обсуждение подготовки к предстоящему бою.

**Теория:** Соблюдение режима. Техническая готовность. Тактические умения. Психологический настрой.

**Практика:** Спарринг.

**5.Тема:** Разбор проведённых боёв.

**Теория:** Что получилось хорошо, что не получилось и почему.

**Практика:** Работа над ошибками.

**Тема:** Итоговая диагностика.

**Теория:** Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел № 2**

### **Технико-тактическая подготовка**

**1.Тема:** Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий, короткие удары и защиты от них.

**Теория:** Понятие ближняя дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике входа в ближнюю дистанцию
- Обучение технике боевых положений на манёвренность
- Обучение технике выхода из ближней дистанции
- Обучение тактике ведения боя на ближней дистанции (атака-защита-контратака-выход)

**2.Тема:** Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанции в голову и туловище. Применение

усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.

**Теория:** Классификация технических действий. Классификация тактических действий. Понятие дистанция.

**Практика:**

- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на средней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на ближней дистанции.
- Обучение технике и тактике ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции.

Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище

**3.Тема:** Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Атака с вызовом партнёра на контратакующие действия с последующей контратакой и повторным её развитием. Действия одиночными, двумя, тремя последующими ударами в ответной и встречной форме.

**Теория:** Понятия обманные технические действия (финты) Общее положение тактики. Форма боя. Характеристика технических боевых действий. Характеристика тактических действий.

**Практика:**

- Обоюдный вольный бой только левой рукой. Оба партнёра находятся в левосторонней стойке.
- Обоюдный вольный бой только правой рукой. Оба партнёра находятся в левосторонней стойке.
- Обоюдный вольный бой. 1-ый только в голову, 2-ой только в туловище.
- Вызов противника обманными движениями на атаку с быстрой последующей контратакой с применением изученных защит.
- Атака серией ударов в различном сочетании. Применение комбинированных защит с последующей контратакой и повторное развитие контратаки с перехватом инициативы.
- Условный бой. 1-ый работает на дальней дистанции, 2-ой используя арсенал защит и встречных ударов, навязывает бой на средней и ближней дистанции.
- Обоюдный вольный бой 3 раунда по 3 минуты.

**4. Тема:** Техника и тактика ведения боя с разными по стилю и манере партнёрами. Бой с активно наступающим партнёром. Бой с партнёром быстрым, контратакующим. Бой с партнёром обыгрывающего стиля.

**Теория:** Характеристика индивидуальной манеры ведения боя.

**Практика:**

- Техника и тактика ведения боя с активно наступающим партнёром.
- Техника и тактика ведения боя с партнёром быстрым, контратакующим.
- Техника и тактика ведения боя с партнёром обыгрывающего стиля.
- Учебно-тренировочные занятия. Спарринги

**5. Тема:** Совершенствование спортивного мастерства. Развитие отдельных физических качеств.

**Теория:** Техника и тактика ведения боя против боксёров различной манеры боя.

**Практика:**

- Повышение специальной боксёрской выносливости.
- Развитие быстроты действий.
- Развитие силы и точности ударов.
- Развитие подвижности и манёвренности передвижения по рингу в разных направлениях.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Совершенствование технике и тактике ведения боя с партнёрами разного стиля.

### **Раздел № 3**

#### **Общая физическая подготовка со специальной направленностью**

**Тема:** Развитие отдельных физических качеств необходимых боксёру: Силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Текущая, промежуточная диагностика.

**Теория:** Понятие силовой подготовки. Понятие скоростно-силовой подготовки.

**Практика:** Специальные комплексы упражнений. Итоговая диагностика.

## Оценочные материалы

### Модуль «Азбука Бокса»

#### Группа начальной подготовки

Система оценки учебных достижений обучающихся (Приложение 2)

#### Контрольные упражнения по О.Ф.П.

№	Ф.И.О.	Подтягивание (раз)			Отжимание (раз)			Скакалка (мин)			Средний балл (уровень)		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

#### Нормы О.Ф.П. Оценка

Подтягивание	- 6 раз	0-1 раза (1)	2-3 раз (2)	4-6 раз (3)
Девочки	- 3 раза	0-1 раза (2)	2-3 раз (3)	
Отжимание	- 8 раз	1-4 раза (1)	5-7 раз (2)	8-10 раз (3)
Девочки	- 6 раз	1-3 раза (2)	4-6 раз (3)	
Скакалка	- 40 сек	10 сек (1)	20 сек (2)	40 сек (3)

#### Средний балл. Уровень

№	Уровень	Балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2, 5
3	Высокий	2,6 – 3

#### Контрольные упражнения по Т.Т.П.

№	Ф.И.О.	Передвижение в боевой стойке в различных направлениях одиночными и слитными шагами. Без партнёра.			Передвижение перед партнёром на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого можно нанести удар. Шагом вперёд, назад, в стороны.			Атака одиночными и серийными ударами. Защитные действия от них на месте.			Средний балл. Уровень.		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

#### Оценка

1 – минимальный уровень (освоено 50 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

2 – средний уровень (освоено 75 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

3 – высокий уровень (освоен весь объём знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

### Средний балл. Уровень

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

### Критерии воспитанности обучающихся.

№	ФИ О	Уровень умственной работоспособности			Преданность своему коллективу, избранному виду спорта, Родине.			Уровень самостоятельности, дисциплинированность, самоконтроль, самооценка.			Средний балл. Уровень.		
		Нач	Сер	Кон	Нач		Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон

### Оценка

1 – копирует образцы, требуется постоянный контроль педагога.

2 – работает самостоятельно, иногда требуется контроль педагога.

3 – работает самостоятельно, помогает другим, способен создать собственный вариант.

1 – знакомится с историей Отечества, историей избранного вида спорта, только при побуждении педагога. Не достаточно осознаёт принадлежность к своему коллективу.

2 – интересуется историей Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу.

3 – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу. Рассказывает об этом другим.

1 – требуется постоянный контроль педагога, в работе не аккуратен, не дисциплинирован.

2 – сформирован навык самоконтроля, в работе иногда не аккуратен, дисциплинирован, способен к самооценке.

3 – развит самоконтроль, дисциплинирован, в работе аккуратен и ответственен, помогает другим, способен реально оценить свой труд.

### Средний балл. Уровень.

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

### Модуль «Школа Бокса»

#### Группа начальной подготовки

Система оценки учебных достижений обучающихся (Приложение 2)

#### Контрольные упражнения по О.Ф.П.

№	Ф.И.О.	Подтягивание (раз)			Отжимание (раз)			Скакалка (мин)			Средний балл (уровень)		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец года	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

#### Нормы О.Ф.П. Оценка

Подтягивание - 8 раз      1-3 раза (1)    4-5 раз (2)    6-8 раз (3)

Девочки            - 4 раза      1-2 раза (2)    4-5 раз (3)

Отжимание        - 10 раз      1-4 раза (1)    5-7 раз (2)    8-10 раз (3)

Девочки            - 6 раз        1-4 раза (2)    5-6 раз (3)

Скакалка            - 1 мин      20 сек (1)    40 сек (2)    1 мин (3)

### Средний балл. Уровень

№	Уровень	Балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

#### Контрольные упражнения по Т.Т.П.

№	Ф.И.О.	Передвижение в боевой стойке в различных направлениях одиночными	Передвижение перед партнёром на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого	Атака одиночными и серийными ударами. Защитные действия от них на дальней средней	Средний балл. Уровень.

	слитными шагами. Без партнёра.			можно нанести удар. Шагом вперёд, назад, в стороны.			и ближней дистанции.					
	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

### Оценка

1 – минимальный уровень (освоено 50 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

2 – средний уровень (освоено 75 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

3 – высокий уровень (освоен весь объём знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

### Средний балл. Уровень

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

### Критерии воспитанности обучающихся.

№	ФИО	Уровень умственной работоспособности			Преданность своему коллективу, избранному виду спорта, Родине.			Уровень самостоятельности, дисциплинированность, самоконтроль, самооценка.			Средний балл. Уровень.		
		Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон

### Оценка

1 – копирует образцы, требуется постоянный контроль педагога.

2 – работает самостоятельно, иногда требуется контроль педагога.

3 – работает самостоятельно, помогает другим, способен создать собственный вариант.

1 – знакомится с историей Отечества, историей избранного вида спорта, только при побуждении педагога. Не достаточно осознаёт принадлежность к своему коллективу.

2 – интересуется историей Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу.

3 – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу. Рассказывает об этом другим.

1 – требуется постоянный контроль педагога, в работе не аккуратен, не дисциплинирован.

2 – сформирован навык самоконтроля, в работе иногда не аккуратен, дисциплинирован, способен к самооценке.

3 – развит самоконтроль, дисциплинирован, в работе аккуратен и ответственен, помогает другим, способен реально оценить свой труд.

### Средний балл. Уровень.

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

### Группа основной подготовки

### Модуль «Азбука Бокса»

### Группа основной подготовки

Система оценки учебных достижений обучающихся (Приложение 2)

### Контрольные упражнения по О.Ф.П.

№	Ф.И. О.	Подтягивание (раз)			Отжимание (раз)			Скакалка (мин)			Средний балл. Уровень.		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

### Нормы О.Ф.П. Оценка.

Подтягивание - 8 раз      1-3 раза (1)    4-5 раз (2)    6-8 раз (3)

Девочки - 4 раза      1-2 раза (2)    4-5 раз (3)

Отжимание - 10 раз      1-4 раза (1)    5-7 раз (2)    8-10 раз (3)

Девочки - 6 раз      1-4 раза (2)    5-6 раз (3)

Скакалка - 1 мин      20 сек (1)    40 сек (2)    1 мин (3)

### Средний балл. Уровень.

№	Уровень	Баллы
1	Низкий	1-1,5
2	Средний	1,6-2,5
3	Высокий	2,6-3

## Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке

№	Ф.И.О.	Передвижение перед партнёром в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удары.			Различные сочетания ударов и защит на дальней и средней дистанциях. Умение контратаковать.			Вход в среднюю и ближнюю дистанцию.			Средний балл. Уровень.		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

### Оценка

1 – минимальный уровень (освоено 50 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

2 – средний уровень (освоено 75 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

3 – высокий уровень (освоен весь материал) предусмотренный программой за конкретный период.

### Уровень

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

### Критерии воспитанности обучающихся.

№	ФИО	Уровень умственной работоспособности			Преданность своему коллективу, избранному виду спорта, Родине.			Уровень самостоятельности, дисциплинированность, самоконтроль, самооценка.			Средний балл. Уровень.		
		Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон

### Оценка

1 – копирует образцы, требуется постоянный контроль педагога.

2 – работает самостоятельно, иногда требуется контроль педагога.

3 – работает самостоятельно, помогает другим, способен создать собственный вариант.

1 – знакомится с историей Отечества, историей избранного вида спорта, только при побуждении педагога. Не достаточно осознаёт принадлежность к своему коллективу.

2 – интересуется историей Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу.

3 – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу. Рассказывает об этом другим.

1 – требуется постоянный контроль педагога, в работе не аккуратен, не дисциплинирован.

2 – сформирован навык самоконтроля, в работе иногда не аккуратен, дисциплинирован, способен к самооценке.

3 – развит самоконтроль, дисциплинирован, в работе аккуратен и ответственен, помогает другим, способен реально оценить свой труд.

### Средний балл. Уровень.

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

## Модуль «Школа Бокса»

### Группа основной подготовки

Система оценки учебных достижений обучающихся (Приложение 2)

### Контрольные упражнения по О.Ф.П

№	Ф.И. О.	Подтягивание (раз)			Отжимание (раз)			Скакалка (мин)			Средний балл. Уровень.		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

### Нормы О.Ф.П. Оценка.

Подтягивание 10 раз 1-5 раза (1) 6-8 раз (2) 9-10 раз (3)

Девочки 6 раз 1-2 раза (1) 3-4 раза (2) 5-6 раз (3)

Отжимание	12 раз	1-7 раз (1)	8-10 раз (2)	11-12 раз (3)
Девочки	8 раз	1-4 раза (1)	5-7 раз (2)	8-10 раз (3)
Скакалка	2 мин	40 сек (1)	90 сек (2)	120 сек (3)

### Средний балл. Уровень.

№	Уровень	Баллы
1	Низкий	1-1,5
2	Средний	1,6-2,5
3	Высокий	2,6-3

### Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке

№	Ф.И.О.	Передвижение перед партнёром в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удары.			Различные сочетания ударов и защит на дальней и средней дистанциях. Умение контратаковать. Применение встречных ударов			Вход в среднюю и ближнюю дистанцию. Применение встречных ударов			Средний балл. Уровень.		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

### Оценка

1 – минимальный уровень (освоено 50 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

2 – средний уровень (освоено 75 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

3 – высокий уровень (освоен весь материал) предусмотренный программой за конкретный период.

### Уровень

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

### Критерии воспитанности обучающихся.

№	ФИО	Уровень умственной	Преданность своему	Уровень самостоятельности,	Средний балл. Уровень.

		работоспособности			коллективу, избранному виду спорта, Родине.			дисциплинированность, самоконтроль, самооценка.					
		Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон

### Оценка

- 1 – копирует образцы, требуется постоянный контроль педагога.
- 2 – работает самостоятельно, иногда требуется контроль педагога.
- 3 – работает самостоятельно, помогает другим, способен создать собственный вариант.

1 – знакомится с историей Отечества, историей избранного вида спорта, только при побуждении педагога. Не достаточно осознаёт принадлежность к своему коллективу.

2 – интересуется историей Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу.

3 – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу. Рассказывает об этом другим.

1 – требуется постоянный контроль педагога, в работе не аккуратен, не дисциплинирован.

2 – сформирован навык самоконтроля, в работе иногда не аккуратен, дисциплинирован, способен к самооценке.

3 – развит самоконтроль, дисциплинирован, в работе аккуратен и ответственен, помогает другим, способен реально оценить свой труд.

### Средний балл. Уровень.

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

*Группа совершенствования*

**Модуль «Азбука Бокса»**

**Группа совершенствования**

Система оценки учебных достижений обучающихся (Приложение 1)

## Контрольные упражнения по О.Ф.П

№	Ф.И.О.	Подтягивание (раз)			Отжимание (раз)			Скакалка (мин)			Средний балл. Уровень.		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

### Нормы О.Ф.П. Оценка.

Подтягивание	10 раз	1-5 раза (1)	6-8 раз (2)	9-10 раз (3)
Девочки	6 раз	1-2 раза (1)	3-4 раза (2)	5-6 раз (3)
Отжимание	12 раз	1-7 раз (1)	8-10 раз (2)	11-12 раз (3)
Девочки	8 раз	1-4 раза (1)	5-7 раз (2)	8-10 раз (3)
Скакалка	2 мин	40 сек (1)	90 сек (2)	120 сек (3)

### Средний балл. Уровень.

№	Уровень	Баллы
1	Низкий	1-1,5
2	Средний	1,6-2,5
3	Высокий	2,6-3

## Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке

№	Ф.И.О.	Передвижение перед партнёром в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удары.			Различные сочетания ударов и защит на дальней и средней дистанциях. Умение контратаковать. Применение встречных ударов			Вход в среднюю и ближнюю дистанцию. Применение встречных ударов			Средний балл. Уровень.		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

### Оценка

1 – минимальный уровень (освоено 50 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

2 – средний уровень (освоено 75 % знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

3 – высокий уровень (освоен весь материал) предусмотренный программой за конкретный период.

## Уровень

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

## Критерии воспитанности обучающихся.

№	ФИО	Уровень умственной работоспособности			Преданность своему коллективу, избранному виду спорта, Родине.			Уровень самостоятельности, дисциплинированность, самоконтроль, самооценка.			Средний балл. Уровень.			
		Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	

## Оценка

- 1 – копирует образцы, требуется постоянный контроль педагога.
- 2 – работает самостоятельно, иногда требуется контроль педагога.
- 3 – работает самостоятельно, помогает другим, способен создать собственный вариант.

1 – знакомится с историей Отечества, историей избранного вида спорта, только при побуждении педагога. Не достаточно осознаёт принадлежность к своему коллективу.

2 – интересуется историей Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу.

3 – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу. Рассказывает об этом другим.

1 – требуется постоянный контроль педагога, в работе не аккуратен, не дисциплинирован.

2 – сформирован навык самоконтроля, в работе иногда не аккуратен, дисциплинирован, способен к самооценке.

3 – развит самоконтроль, дисциплинирован, в работе аккуратен и ответственен, помогает другим, способен реально оценить свой труд.

## Средний балл. Уровень.

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5

3	Высокий	2,6 – 3
---	---------	---------

**Модуль «Школа Бокса»**  
**Группа совершенствования**  
**Контрольные упражнения по О.Ф.П.**

№	Ф.И.О.	Подтягивание (раз)			Отжимание (раз)			Скакалка (мин)			Средний бал (уровень)		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

Нормы О.Ф.П. Оценка.

Подтягивание – 15 раз    1-7 раз (1) 8-10 раз (2) 11-15 раз (3)

Девочки                    10 раз    1-4 раза (1) 5-7 раз (2) 8-10 раз (3)

Отжимание    - 25 раз    1-10 раз (1) 11-20 раз (2) 21-25 раз (3)

Девочки                    12 раз    1-6 раз (1)    7-9 раз (2)    10-12 раз (3)

Скакалка                - 6 мин                                2 мин (1)    4 мин (2)    6 мин (3)

Средний балл. Уровень

№	Уровень	Баллы
1	Низкий уровень	1-1,5
2	Средний уровень	1,6-2,5
3	Высокий уровень	2,6-3

**Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке**

№	Ф.И.О.	Приёмы ведения боя на всех дистанциях. Их практическое применение.			Манёвренность и передвижение по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях боя.			Ведение боя с боксёрами, отличающимися той или иной манерой и тактикой.			Средний балл, уровень		
		Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец	Начало	Середина	Конец

## Оценка.

1- минимальный уровень (освоено 50% знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

2- средний уровень (освоено 75% знаний) предусмотренный программой за конкретный период

3- высокий уровень (освоен весь объём знаний) предусмотренный программой за конкретный период.

Таблица уровня освоения программы.

№	Уровень освоения программы	Средний балл
1	Низкий	1-1.5
2	Средний	1.6-2.5
3	Высокий	2.6-3

## Критерии воспитанности обучающихся.

№	ФИО	Уровень умственной работоспособности			Преданность своему коллективу, избранному виду спорта, Родине.			Уровень самостоятельности, дисциплинированность, самоконтроль, самооценка.			Средний балл. Уровень.		
		Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон	Нач	Сер	Кон

## Оценка

1 – копирует образцы, требуется постоянный контроль педагога.

2 – работает самостоятельно, иногда требуется контроль педагога.

3 – работает самостоятельно, помогает другим, способен создать собственный вариант.

1 – знакомится с историей Отечества, историей избранного вида спорта, только при побуждении педагога. Не достаточно осознаёт принадлежность к своему коллективу.

2 – интересуется историей Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу.

3 – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, историей избранного вида спорта, предан своему коллективу. Рассказывает об этом другим.

1 – требуется постоянный контроль педагога, в работе не аккуратен, не дисциплинирован.

2 – сформирован навык самоконтроля, в работе иногда не аккуратен, дисциплинирован, способен к самооценке.

3 – развит самоконтроль, дисциплинирован, в работе аккуратен и ответственен, помогает другим, способен реально оценить свой труд.

#### **Средний балл. Уровень.**

№	Уровень	Средний балл
1	Низкий	1 – 1,5
2	Средний	1,6 – 2,5
3	Высокий	2,6 – 3

#### **Календарный учебный график**

Координаты размещения- <http://crdm-smol.ru/>

Календарно-тематический план модулей по группам (*Приложение 1*).

#### **Формы аттестации/контроля**

Модуль «Азбука Бокса» - входная диагностика, промежуточная аттестация.

Модуль «Школа Бокса» - входная диагностика, промежуточная и итоговая аттестация.

#### **Методическое, материально–техническое обеспечение**

##### *Организационно-методические указания*

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и спортивные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

##### *Основные средства тренировочных воздействий*

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения)
2. Подвижные игры и игровые упражнения
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
5. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
6. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Дозировать нагрузки следует очень осторожно, так как существует опасность перегрузки ещё не окрепшего детского организма. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки: подвижные игры, комплексы упражнений, акробатика, обучение базовым элементам техники бокса: боевые стойки, передвижения, дистанция, одиночные и серийные удары. Защиты от них.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такая стратегия позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технического арсенала бокса.

### ***Материально-техническое обеспечение образовательной программы.***

1. Комплекты спортивного снаряжения: боксёрские шлемы, перчатки боксёрские, бокс-бинты, боксёрки, униформа для бокса, защита (каппа), биндажи;
2. мешки боксёрские;
3. груши боксёрские;
4. перчатки тренерские (лапы);
5. штанга и набор дисков;
6. скакалки;
7. набивные мячи;
8. груша пневматическая;
9. гантели;
10. маты гимнастические;
11. силовой тренажёр;
12. свисток;
13. секундомер;
14. видеоматериал о технических приёмах бокса;
15. фотоматериал об основных приёмах в боксе;
16. раздаточный материал для родителей:
  - а) правила поведения на учебных занятиях по боксу;
  - б) экипировка и спортивный инвентарь боксёра;
  - в) экипировка боксёра на соревнованиях;

г) боксёр в спортивно-оздоровительном лагере (одежда, обувь, купание в открытом водоёме, режим дня);

17. правила соревнований по боксу;

18. техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу (инструкция).

### **Список литературы**

#### **Для педагогов**

1. Г.О. Джероян. «Тактическая подготовка боксёра» физкультура и спорт Москва 1970.
2. *Беленький А.* Бокс. Большие чемпионы. М., 2008.
3. Бокс. Правила соревнований. М.: Федерация бокса России, 2013.
4. Бокс // Энциклопедия / сост. Н.Н. Тараторин. М.: Терраспорт, 1998.
5. Бокс: учебник для инст. физ. культ. / под общ. ред. И.П. Дегтярева. М.: ФиС, 2006.
6. Всё о боксе / сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе / под ред. Л.Н. Сальникова. М., 2005.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому: инф. матер. для спортсм., трен., врачей сборн. и клубн. команд). М.: Олимпия Пресс, 2013.
8. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера // Наука побеждать. М.: Астрель, 2008.
9. Современная система подготовки боксёров / В.И. Филимонов. М., 2009.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. М., 2013.
11. *Филимонов В.И.* Бокс // Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2007.
12. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров. М., 2009.
13. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е, перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2010.
14. Щитов В.К. Бокс // Основы техники бокса. Ростов-на-Дону, 2008  
minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)
2. [boxing-fbr.ru/](http://boxing-fbr.ru/)
3. [rusboxing.ru](http://rusboxing.ru)
4. [expert boxing RUSSIA.ru](http://expertboxingRUSSIA.ru)

#### **Для обучающихся**

1. Каголик. А. Уроки бокса для начинающих. М: Феникс 2014.

2. Ковтик. А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих. М: Феникс 2014.
3. Лукинский. Н. Как стать королём ринга. М: АСТ. Артель. ВКТ 2013.
4. Подрезов. Н. А. Азбука бокса. М: МГТУ имени Н.Э. Баумана 2013.
5. В.А. Синьков. М.В. Спорт. Бокс. Первые шаги. Феникс 2004.
6. С.А. Черемисов. Основы бокса. Харьков. Будо. 200

**Календарно-тематический план  
Группа начальной подготовки**

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Форма занятий/ ресурс для дистанционного обучения	Форма контроля	Кол-во часов
<b>Модуль «Азбука Бокса» 1-ое полугодие Сентябрь</b>					
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	02.09.19.	Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия.  Вводное занятие. Ознакомление с программой «Бокс»	Теоретическое занятие  Видео материал <a href="https://region67.region-systems.ru/DocumentsViewer.ashx?IdMod=2&amp;Id=39464">https://region67.region-systems.ru/DocumentsViewer.ashx?IdMod=2&amp;Id=39464</a>		1
<b>1.2</b>	04.09.19.	Организационно-методические, организационно-массовые мероприятия. Т.Б.  Презентация объединения «Бокс» Вводная диагностика.	Теоретическое занятие  Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=video101112169_456239601">https://vk.com/id141981145?z=video101112169_456239601</a>	Входная диагностика.	1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	06.09.19.	Обучение боевым стойкам (фронтальной, левосторонней, правосторонней)	Учебно-тренировочное занятие  Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244396%2F1b044ead027e500134%2Fpl_wall_141981145">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244396%2F1b044ead027e500134%2Fpl_wall_141981145</a>		1
<b>2.2</b>	09.09.19.	Обучение передвижению в боевой стойке (подскок, челнок, приставной шаг)	Учебно-тренировочное занятие  Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244396%2F1b044ead027e500134%2F">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244396%2F1b044ead027e500134%2F</a>		1

			<a href="https://youtu.be/h-4pgCTDg1o">pl_wall 141981145</a> <a href="https://youtu.be/h-4pgCTDg1o">https://youtu.be/h-4pgCTDg1o</a>		
2.3	11.09.19.	Обучение передвижению в боевой стойке (разноимённый шаг)	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://youtu.be/rppgN0klh-g">https://youtu.be/rppgN0klh-g</a>		1
2.4	13.09.19.	Обучение передвижению в боевой стойке (боксёрский приставной шаг)	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://youtu.be/rppgN0klh-g">https://youtu.be/rppgN0klh-g</a>		1
2.5	16.09.19.	Обучение передвижению в боевой стойке с партнёром (подскок, челнок, разноимённый шаг, боксёрский приставной шаг) на дистанции с которой можно произвести атаку или защитные действия.  Игры (пятнашки ногами, догонялки, волк и заяц)	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://youtu.be/rppgN0klh-g">https://youtu.be/rppgN0klh-g</a>		1
2.6	18.09.19.	Совершенствование передвижений в боевой стойке с партнёром (подскок, челнок, разноимённый шаг, боксёрский приставной шаг) На дистанции с которой можно произвести атаку или защитные действия.  Игры (пятнашки ногами, догонялки, волк и заяц) Входная диагностика.	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://youtu.be/rppgN0klh-g">https://youtu.be/rppgN0klh-g</a>	Входная диагностика.	1
3		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	20.09.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457294428%2Fwall141981145_1792">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457294428%2Fwall141981145_1792</a>		1

<b>3.2</b>	23.09.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке (боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fp1_wall_141981145">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fp1_wall_141981145</a>		1
<b>3.3</b>	25.09.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304324%2Fwall141981145_1829">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304324%2Fwall141981145_1829</a>		1
<b>3.4</b>	27.09.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке (боксёрском) Круговая тренировка. Входная диагностика.	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fp1_wall_141981145">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fp1_wall_141981145</a>	Входная диагностика.	1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	30.09.19.	Введение. Бокс как средство всестороннего развития личности.	Теоретическое занятие <a href="http://mybodyhealth.ru/%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B5-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D1%81-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C%D1%8E-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%">http://mybodyhealth.ru/%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B5-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D1%81-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C%D1%8E-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%</a>		1

			<a href="#">D0%B8%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BC</a>		
<b>Октябрь</b>					
<b>1.2</b>	02.10.19	Понятие физическая подготовка, понятие техническая подготовка, понятие тактическая подготовка.	Теоретическое занятие <a href="https://revolution.allbest.ru/sport/00614429_0.html">https://revolution.allbest.ru/sport/00614429_0.html</a>		1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	04.10.19.	Обучение технике одиночных и серийных (прямых ударов) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244701%2Fb8487e39a86c4c28a7%2Fpl_wall_141981145">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244701%2Fb8487e39a86c4c28a7%2Fpl_wall_141981145</a>		1
<b>2.2</b>	07.10.19.	Обучение защите от прямых ударов (Блок) на месте. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=6547657133023141331&amp;parent=-reqid=1586948240752766-641712230639476363300356-production-app-host-vla-web-yp-110&amp;path=wizard&amp;text=%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%2B%D0%BE%D1%82%2B%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D1%85%2B%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B2%2B%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%2B%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%2B%D1%81%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B2%D0%B8">https://yandex.ru/video/preview?filmId=6547657133023141331&amp;parent=-reqid=1586948240752766-641712230639476363300356-production-app-host-vla-web-yp-110&amp;path=wizard&amp;text=%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%2B%D0%BE%D1%82%2B%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D1%85%2B%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B2%2B%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%2B%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%2B%D1%81%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B2%D0%B8</a>		1

			<a href="#">%D0%B4%D0%B5%D0%BE</a>	
<b>2.3</b>	09.10.19.	Обучение защите от прямых ударов (Подставками) на месте Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=6547657133023141331&amp;parent_reqid=1586948240752766-641712230639476363300356-production-app-host-vla-web-yp-110&amp;path=wizard&amp;text=%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%2B%D0%BE%D1%82%2B%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D1%85%2B%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B2%2B%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%2B%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%2B%D1%81%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE">https://yandex.ru/video/preview?filmId=6547657133023141331&amp;parent_reqid=1586948240752766-641712230639476363300356-production-app-host-vla-web-yp-110&amp;path=wizard&amp;text=%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%2B%D0%BE%D1%82%2B%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D1%85%2B%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B2%2B%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%2B%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%2B%D1%81%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE</a>	1
<b>2.4</b>	11.10.19.	Обучение защите от прямых ударов (Сбивами) на месте Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://ok.ru/video/902216552893">https://ok.ru/video/902216552893</a>	1
<b>2.5</b>	14.10.19.	Обучение защите от прямых ударов (Уклон) на месте Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/club193866294?z=video-154239_171472883%2F25516b7d4bcea247c8%2Fpl_wall_-193866294">https://vk.com/club193866294?z=video-154239_171472883%2F25516b7d4bcea247c8%2Fpl_wall_-193866294</a>	1
<b>2.6</b>	16.10.19.	Совершенствование одиночных и серийных (прямых ударов) и защит от них (блоком, подставками, сбивами,	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-64878557_171708692">https://vk.com/video-64878557_171708692</a>	1

		уклонами) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.			
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	18.10.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-81270751_456245188">https://vk.com/video-81270751_456245188</a>		1
<b>3.2</b>	21.10.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке (боксерском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	23.10.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304497%2Fwall141981145_1838">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304497%2Fwall141981145_1838</a>		1
<b>3.4</b>	25.10.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке (боксерском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=43f6a9eb426053c98382d82dd7fd1254&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=43f6a9eb426053c98382d82dd7fd1254&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	28.10.19.	Развитие физкультуры и спорта в России.	Теоретическое занятие <a href="https://works.doklad.ru/view/UijxEyFSqPU.html">https://works.doklad.ru/view/UijxEyFSqPU.html</a>		1
<b>1.2</b>	30.10.19.	Краткий обзор истории развития бокса в России и за рубежом. Промежуточная аттестация.	Теоретическое занятие <a href="https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava01.php">https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava01.php</a>	Промежуточная аттестация.	1
<b>Ноябрь</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			

2.1	01.11.19.	Обучение технике одиночных и серийных (Боковых ударов) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a> <a href="https://vk.com/video-68944413_456241912">https://vk.com/video-68944413_456241912</a>		1
2.2	06.11.19.	Обучение защите от боковых ударов (Подставка) на месте. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/vZHxGpSDM">https://youtu.be/vZHxGpSDM</a>		1
2.3	08.11.19.	Обучение защите от боковых ударов (Нырок) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456243481">https://vk.com/video-68944413_456243481</a>		1
2.4	11.11.19.	Совершенствование одиночных и серийных (Боковых ударов) и защит от них (подставкой, нырком) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456242096">https://vk.com/video-68944413_456242096</a> <a href="https://vk.com/video-149798390_456239182">https://vk.com/video-149798390_456239182</a>		1
2.5	13.11.19.	Совершенствование одиночных и серийных ударов (Прямых, боковых) и защит от них (Блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?w=wall141981145_1731%2Fall">https://vk.com/id141981145?w=wall141981145_1731%2Fall</a>		1
2.6	15.11.19.	Совершенствование одиночных и серийных ударов (Прямых, боковых) и защит от них (Блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах. Промежуточная аттестация.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456242367">https://vk.com/video-68944413_456242367</a> <a href="https://ok.ru/video/377111381472">https://ok.ru/video/377111381472</a>	Промежуточная аттестация.	1
3		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	18.11.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья,	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-">https://vk.com/id141981145?z=photo-</a>		1

		штанга, гантели, гири)	<a href="https://www.instagram.com/p/Bw1141981145_1840/">93144070_457304567%2Fwall1141981145_1840</a>		
<b>3.2</b>	20.11.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	22.11.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/club193866294?z=photo-93144070_457304011%2Fwall-193866294_6">https://vk.com/club193866294?z=photo-93144070_457304011%2Fwall-193866294_6</a>		1
<b>3.4</b>	25.11.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Промежуточная аттестация.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>	Промежуточная аттестация.	1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
<b>1.1</b>	27.11.19.	Спортивные снаряды и их назначение. Ознакомление со спортивными снарядами для силовой подготовки. Понятие силовой подготовки.	Теоретическое занятие <a href="https://www.sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/oborudovaniye-i-inventar">https://www.sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/oborudovaniye-i-inventar</a>		1
<b>1.2</b>	29.11.19.	Спортивные снаряды и их назначение. Ознакомление со спортивными снарядами для скоростно-силовой подготовки. Понятие скоростно-силовой подготовки. Итоговая аттестация.	Теоретическое занятие <a href="https://sportyfi.ru/fitness/silovie-trenirovki/i-skorostnie/">https://sportyfi.ru/fitness/silovie-trenirovki/i-skorostnie/</a>	Итоговая аттестация.	1
<b>Декабрь</b>					
<b>2</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				
<b>2.1</b>	02.12.19.	Обучение технике одиночных и серийных (Ударов снизу) на месте.  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a>  <a href="https://youtu.be/Q9XhtmlWYxU">https://youtu.be/Q9XhtmlWYxU</a>		1

2.2	04.12.19.	Обучение защите от ударов снизу (Блоком) на месте. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=4624fe761bbda322a08495a130eaccb8&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=4624fe761bbda322a08495a130eaccb8&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
2.3	06.12.19.	Обучение защите от ударов снизу (Сбивами, подставками) на месте. Упр., в парах)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&amp;v=D3CPcfe6N1o&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&amp;v=D3CPcfe6N1o&amp;feature=emb_logo</a>		1
2.4	09.12.19.	Обучение защите от ударов снизу (Уклоном) на месте. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/MRtCQZ9f8aA">https://youtu.be/MRtCQZ9f8aA</a>		1
2.5	11.12.19.	Совершенствование одиночных и серийных ударов (Прямых, боковых, снизу) в разных сочетаниях и защит от них (Блоком, сбивами, подставками, уклонами, нырками) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах. Атака-защита. Атака-защита-контратака. Вольный бой на месте (средняя дистанция)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://ok.ru/video/559616430365">https://ok.ru/video/559616430365</a>		1
2.6	13.12.19.	Совершенствование одиночных и серийных ударов (Прямых, боковых, снизу) в разных сочетаниях и защит от них (Блоком, сбивами, подставками, уклонами, нырками) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах. Атака-защита. Атака-защита-контратака. Вольный бой на месте (средняя дистанция) Итоговая аттестация.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://ok.ru/video/218318442781">https://ok.ru/video/218318442781</a>	Итоговая аттестация.	1

<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	16.12.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	18.12.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке (боксерском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	20.12.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	23.12.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке (боксерском) Круговая тренировка. Итоговая аттестация.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>	Итоговая аттестация.	1
	<b>I</b>				<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	25.12.19.	Травмы в боксе и их профилактика. Виды травм и их причины. Травмы головы, носа, рук, рёбер. Т.Б.	Теоретическое занятие <a href="https://stydopedia.ru/4x6856.html">https://stydopedia.ru/4x6856.html</a>		1
<b>1.2</b>	27.12.19.	Травмы в боксе и их причины. Способы предупреждения. Техническая подготовка. Специальные защитные средства (шлем, перчатки, бинты, капа)	Теоретическое занятие <a href="https://www.boxing78.ru/travmy-bokserov/">https://www.boxing78.ru/travmy-bokserov/</a>		1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	30.12.19.	Обучение технике передвижения с прямыми ударами одиночными и серийными (шагом вперёд,	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=43efde6532">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=43efde6532</a>		1

		подскок, челнок) Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.	<a href="https://youtu.be/3598adc5ccb36fbb48ae&amp;from_block=logo_partner_player">be3598adc5ccb36fbb48ae &amp;from_block=logo_partne r_player</a>		
<b>Итог о</b>					<b>51</b>
<b>Модуль Школа «Бокса»</b>					
<b>Группа начальной подготовки</b>					
<b>Январь</b>					
<b>2. Техничко-тактическая подготовка</b>					
<b>2.2</b>	10.01.20.	Обучение технике передвижения с прямыми ударами одиночными и серийными (разноимённый шаг)  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/rpPgN0klh-g">https://youtu.be/rpPgN0klh-g</a>		1
<b>2.3</b>	13.01.20.	Обучение технике передвижения с прямыми ударами одиночными и серийными (боксерский приставной шаг)  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-35508801_456239957">https://vk.com/id141981145?z=video-35508801_456239957</a>		1
<b>2.4</b>	15.01.20.	Обучение защите от прямых ударов. Шагом (назад, влево, вправо) Обучение защите от прямых ударов (блоком, подставками) в движении.  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456246145">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456246145</a>		1
<b>2.5</b>	17.01.20.	Обучение защите от прямых ударов (уклоном) в движении.  Уклон (боксерским приставным шагом)  Уклон (разноимённым шагом с забеганием за руку)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-4857706_456239017">https://vk.com/id141981145?z=video-4857706_456239017</a>		1

		Уклон в челноке. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.			
<b>2.6</b>	20.01.20.	Обучение защите от прямых ударов (сайд степ) с забеганием за руку.  Совершенствование одиночных и серийных (прямых ударов) передвижений и защит от них (шагом, блоком, подставками, сбивами, уклонами, сайд степом) на трёх дистанциях (дальней, средней, ближней)  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.  Атака-защита.  Атака-защита-контратака.  Обоюдный вольный бой в движении.  Упр., на боксёрском мешке. Входная диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-98572745_456239363">https://vk.com/id141981145?z=video-98572745_456239363</a>	Входная диагностика.	1
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	22.01.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	24.01.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	27.01.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1

			<a href="#">r_player</a>		
<b>3.4</b>	29.01.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Входная диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>	Входная диагностика.	1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	31.01.20.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе. Личная гигиена: Гигиена тела, одежды, обуви.	Теоретическое занятие <a href="http://дсш1-постов.рф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf">http://дсш1-постов.рф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf</a>		1
<b>Февраль</b>					
<b>1.2</b>	03.02.20.	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе. Соблюдение режима. Медицинская комиссия. Показатели самоконтроля: Сон, аппетит, самочувствие, потоотделение, работоспособность	Теоретическое <a href="https://www.referat911.ru/Medicina/gigiena-v-bokse/141639-2113573-place1.html">занятие</a> <a href="https://www.referat911.ru/Medicina/gigiena-v-bokse/141639-2113573-place1.html">https://www.referat911.ru/Medicina/gigiena-v-bokse/141639-2113573-place1.html</a>		1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	05.02.20. карантин	Обучение технике передвижения с (боковыми ударами) одиночными и серийными (шагом вперёд, подскок, челнок)  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a>		1
<b>2.2</b>	07.02.20	Обучение технике передвижения с (боковыми ударами) одиночными и серийными (разноимённый шаг)  Упр., перед зеркалом.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a>		1

		Упр., в парах.			
2.3	10.02.20.	Обучение технике передвижения с (боковыми ударами) одиночными и серийными (боксерский приставной шаг)  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a>		1
2.4	12.02.20.	Обучение защите от боковых ударов. Защита (шагом назад) Защита (подставка) в движении.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/vZHzZxGpSDM">https://youtu.be/vZHzZxGpSDM</a>		1
2.5	14.02.20.	Обучение защите от боковых ударов. Защита (нырок) в движении с забеганием за руку.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456243481">https://vk.com/video-68944413_456243481</a>		1
2.6	17.02.20.	Совершенствование одиночных и серийных ударов (прямых, боковых) передвижений и защит от них (шагом, блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками, сайд степом) на трёх дистанциях в движении с забеганием за руку.  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.  Атака-защита.  Атака-защита-контратака.  Обоюдный вольный бой в движении.  Упр., на боксерском мешке.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/jokjUHSoIh8">https://youtu.be/jokjUHSoIh8</a>  <a href="https://youtu.be/03ZPM_oSKU8">https://youtu.be/03ZPM_oSKU8</a>  <a href="https://youtu.be/7_oIge9_SKA">https://youtu.be/7_oIge9_SKA</a>		1
3		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	19.02.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник,	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/eфир?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede">https://yandex.ru/eфир?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede</a>		1

		брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="#">&amp;from_block=logo_partner_player</a>		
<b>3.2</b>	21.02.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	24.02.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	26.02.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
<b>1.1</b>	28.02.20.	Стиль манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира. Видео фильмы. К. Цзю., В. Ломаченко.	Теоретическое занятие <a href="https://youtu.be/IBEEjioMvas">https://youtu.be/IBEEjioMvas</a> <a href="https://youtu.be/5EXFq2z8Ng">https://youtu.be/5EXFq2z8Ng</a> <a href="https://vk.com/video-64878557_456248517">https://vk.com/video-64878557_456248517</a>		1
<b>Март</b>					
<b>1.2</b>	02.03.20.	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира. Видео фильмы. Р. Джонс., М. Тайсон. Промежуточная аттестация.	Теоретическое занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456243677">https://vk.com/video-68944413_456243677</a> <a href="https://vk.com/video-68944413_456243143">https://vk.com/video-68944413_456243143</a>	Промежуточная аттестация.	1
<b>2</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>				

<b>2.1</b>	04.03.20.	Обучение технике передвижения с ударами снизу, одиночными и серийными (шагом вперёд, подскок, челнок)  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a>		1
<b>2.2</b>	06.03.20.	Обучение технике передвижения с ударами снизу, одиночными и серийными (разноимённый шаг)  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a>		1
<b>2.3</b>	09.03.20.	Обучение технике передвижения с ударами снизу, одиночными и серийными (боксерский приставной шаг)  Упр., перед зеркалом.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a>		1
<b>2.4</b>	11.03.20.	Обучение защите от ударов снизу (блок, подставки, сбивы) в движении.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&amp;v=D3CPcfe6N1o&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&amp;v=D3CPcfe6N1o&amp;feature=emb_logo</a>		1
<b>2.5</b>	13.03.20.	Обучение защите от ударов снизу (сайд степ) в движении с забеганием за руку.  Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/MRtCQZ9f8aA">https://youtu.be/MRtCQZ9f8aA</a>  <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=429b746349b40631a0081d9d8727c98a&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=429b746349b40631a0081d9d8727c98a&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>2.6</b>	16.03.20.	Совершенствование одиночных и серийных ударов в разном сочетании (прямых, боковых, снизу) передвижений и защит от них (шагом, блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками, сайд степом) на трёх	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/vo-Mk3CcD54">https://youtu.be/vo-Mk3CcD54</a>  <a href="https://youtu.be/XKj1rV783pg">https://youtu.be/XKj1rV783pg</a>	Промежуточная аттестация.	1

		<p>дистанциях в движении.</p> <p>Упр., перед зеркалом.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака-защита.</p> <p>Атака-защита-контратака.</p> <p>Обоюдный вольный бой в движении.</p> <p>Упр., на боксёрском мешке.</p> <p>Промежуточная аттестация.</p>			
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	18.03.20	<p>Силовая подготовка.</p> <p>Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a></p>		1
<b>3.2</b>	20.03.20.	<p>Скоростно-силовая подготовка. Кросс.</p> <p>Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a></p>		1
<b>3.3</b>	23.03.20.	<p>Силовая подготовка.</p> <p>Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a></p>		1
<b>3.4</b>	25.03.19.	<p>Скоростно-силовая подготовка. Кросс.</p> <p>Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.</p> <p>Промежуточная аттестация.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e-fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a></p>	Промежуточная аттестация.	1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			

1.1	27.03.20.	Правила соревнований по боксу. Классификация боксёров: Возрастное деление, весовые категории, допуск.	Теоретическое занятие <a href="https://vk.com/doc141981145_544822574">https://vk.com/doc141981145_544822574</a>		1
1.2	30.03.20.	Правила соревнований по боксу. Формула боя, команды рефери, спортивная этика.	Теоретическое занятие <a href="https://vk.com/doc141981145_544822574">https://vk.com/doc141981145_544822574</a>		1
2		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>Апрель</b>					
2.1	01.04.20.	Обучение технике встречного прямого удара (вразрез) Упр., в парах. Атака одиночным прямым ударом в голову. Контратака встречным прямым ударом (вразрез) в голову и туловище. На месте.	Учебно-тренировочное занятие (встречный прямой удар) <a href="https://ok.ru/video/32886491666">https://ok.ru/video/32886491666</a>		1
2.2	03.04.20.	Обучение технике встречного прямого удара (вразрез) Упр., в парах. Атака одиночным прямым ударом в голову. Контратака встречным прямым ударом (вразрез) в голову и туловище. В движении с забеганием за руку.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://ok.ru/video/32886491666">https://ok.ru/video/32886491666</a>		1
2.3	06.04.20.	Обучение технике и тактике встречного прямого удара (вразрез) в голову и туловище. Упр., в парах. Применение встречного прямого удара (вразрез) на дальней и средней дистанции с применением изученных защит.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://ok.ru/video/32886491666">https://ok.ru/video/32886491666</a>		1
2.4	08.04.20.	Обучение технике встречного удара через руку (кросс) Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие (встречный кросс через руку)		1

		Атака одиночным прямым ударом в голову. Контратака встречным ударом через руку (кросс) в голову. На месте.	<a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a>		
2.5	10.04.20.	Обучение технике встречного удара через руку (кросс) Упр., в парах. Атака одиночным прямым ударом в голову. Контратака встречным ударом через руку (кросс) в голову. В движении с забеганием за руку.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a>		1
2.6	13.04.20.	Обучение технике и тактике встречного удара через руку (кросс) Упр., в парах. Применение встречного удара через руку (кросс) на дальней и средней дистанции с использованием изученных защит.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a>		1
3		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	15.04.20.	Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, Силовая подготовка. штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.2	17.04.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.3	20.04.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1

			<a href="#">r_player</a>		
<b>3.4</b>	22.04.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.  Промежуточная диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	24.04.20.	Обсуждение подготовки к предстоящему бою	Теоретическое занятие <a href="https://sport.wikireading.ru/9334">https://sport.wikireading.ru/9334</a>		1
<b>1.2</b>	27.04.20.	Разбор проведённых боёв  Итоговая аттестация.	Теоретическое занятие <a href="https://boxinggu.ru/category/razbor-stilya-i-tehniki-bokserov-professionalov">https://boxinggu.ru/category/razbor-stilya-i-tehniki-bokserov-professionalov</a>	Итоговая аттестация.	1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	29.04.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции.  Упр., в парах.  Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Комбинированная защита с последующей контратакой и повторным её развитием.  На дальней дистанции.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a>		1
<b>Май</b>					
<b>2.2</b>	04.05.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции.  Упр., в парах.  Условный бой.  Атака одиночными и	Учебно-тренировочное занятие Средняя дистанция  <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>		1

		серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Комбинированная защита с последующей контратакой и повторным её развитием. На средней дистанции.			
2.3	06.05.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Условный бой. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Комбинированная защита с последующей контратакой и повторным её развитием. На ближней дистанции.	Учебно-тренировочное занятие видео (ближний бой) <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>		1
2.4	08.05.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Условный бой. Атака одиночными и серийными ударами в голову и туловище. Контратака с повторным развитием и перехватом инициативы. На дальней, средней и ближней дистанции. Применение изученных защит и встречных ударов в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие отработка атакующих действий <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a>		1
2.5	11.05.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049</a>		1

<b>2.6</b>	13.05.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней средней и ближней дистанции.  Упр., в парах.  Обоюдный вольный бой.  Итоговая аттестация.	Учебно-тренировочное занятие  Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530</a>	Итоговая аттестация.	1
<b>3</b>		<b>О.Ф. П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	15.05.20	Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, Силовая подготовка. штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	18.05.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	20.05.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	22.05.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.  Итоговая аттестация.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/e_fir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>	Итоговая аттестация.	1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>Итог о</b>	<b>За 2-ое полугодие</b>				<b>57</b>
<b>Всего</b>					<b>108</b>

**Календарно-тематический план**

**Группа основной подготовки**

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Форма занятий	Форма контроля	Кол-во часов
<b>Модуль «Азбука Бокса» 1-ое полугодие Сентябрь</b>					
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	02.09.19.	Травмы в боксе и их профилактика Виды травм и их причины. Травмы головы, носа, рук, рёбер. Способы предупреждения: Техническая подготовка, специальные защитные средства (шлем, перчатки, бинты, капа) Т.Б.	Теоретическое занятие <a href="https://www.boxing78.ru/travmy-bokserov/">https://www.boxing78.ru/travmy-bokserov/</a>		1
<b>1.2</b>	04.09.19.	Гигиена. Медицинский контроль и самоконтроль в боксе. Личная гигиена, мед контроль, самоконтроль. Текущая диагностика	Теоретическое занятие <a href="https://www.referat911.ru/Medicina/gigiena-v-bokse/141639-2113573-place1.html">https://www.referat911.ru/Medicina/gigiena-v-bokse/141639-2113573-place1.html</a>	Диагностика	1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	06.09.19.	Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) передвижений (подскок, челнок, разноимённый шаг, боксёрский шаг) с одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) и защитами от них (подставки, уклон, нырок) Упр., перед зеркалом Упр., в парах Отработка одиночных и серийных ударов однотипных и в разном сочетании по подставкам или лапам, в движении. Упр., на боксёрском мешке.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/jokjUHSOlh8">https://youtu.be/jokjUHSOlh8</a> <a href="https://youtu.be/03ZPM_oSKU8">https://youtu.be/03ZPM_oSKU8</a> <a href="https://youtu.be/7_oIge9_SKA">https://youtu.be/7_oIge9_SKA</a>		1
<b>2.2</b>	09.09.19.	Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) передвижений (подскок, челнок, разноимённый шаг, боксёрский шаг) с одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) и защитами от них (подставки, уклон, нырок) Упр., перед зеркалом	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/jokjUHSOlh8">https://youtu.be/jokjUHSOlh8</a> <a href="https://youtu.be/03ZPM_oSKU8">https://youtu.be/03ZPM_oSKU8</a> <a href="https://youtu.be/7_oIge9_SKA">https://youtu.be/7_oIge9_SKA</a>		1

		<p>Упр., в парах</p> <p>Отработка одиночных и серийных ударов однотипных и в разном сочетании по подставкам или лапам, в движении.</p> <p>Упр., на боксёрском мешке.</p>			
2.3	11.09.19.	<p>Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) защит и передвижений от различных ударов одиночных и серийных.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита от них (шагом, блоком, подставками, уклонами, нырками, сайд степом) на трёх дистанциях (дальней, ближней, средней) в движении со смещением с линии атаки.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://youtu.be/jokjUH5O1h8">https://youtu.be/jokjUH5O1h8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/03ZPM_oSKU8">https://youtu.be/03ZPM_oSKU8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/7_oIge9_SKA">https://youtu.be/7_oIge9_SKA</a></p>		1
2.4	13.09.19.	<p>Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) защит и передвижений от различных ударов одиночных и серийных.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными (боковыми ударами) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита от них (шагом, подставками, нырком) на трёх дистанциях (дальней, ближней, средней) в движении со смещением с линии атаки.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://youtu.be/jokjUH5O1h8">https://youtu.be/jokjUH5O1h8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/03ZPM_oSKU8">https://youtu.be/03ZPM_oSKU8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/7_oIge9_SKA">https://youtu.be/7_oIge9_SKA</a></p>		1
2.5	16.09.19.	<p>Обучение технике одиночных и серийных ударов (прямых, боковых, снизу) защит и передвижений от различных ударов одиночных и серийных.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными (ударами снизу) комбинированные защиты от них (шагом, блоком,</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://youtu.be/jokjUH5O1h8">https://youtu.be/jokjUH5O1h8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/03ZPM_oSKU8">https://youtu.be/03ZPM_oSKU8</a></p> <p><a href="https://youtu.be/7_oIge9_SKA">https://youtu.be/7_oIge9_SKA</a></p>		1

		подставками, уклонами, сайд степом) на трёх дистанциях (дальней, ближней, средней) в движении со смещением с линии атаки.			
2.6	18.09.19.	Обучение технике одиночных и серийных ударов в различном сочетании, совершенствование защит и передвижений от различных ударов одиночных и серийных. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в сочетании с защитными действиями (шаг, блок, уклон, нырок) на трёх дистанциях. Комбинированные защиты от них (шагом, блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками, сайд степом) на трёх дистанциях (дальней, ближней, средней) в движении со смещением с линии атаки. Текущая диагностика	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/jokjUHSOIh8">https://youtu.be/jokjUHSOIh8</a> <a href="https://youtu.be/03ZPM_oSKU8">https://youtu.be/03ZPM_oSKU8</a> <a href="https://youtu.be/7_oIge9_SKA">https://youtu.be/7_oIge9_SKA</a>	Диагностика	1
3		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	20.09.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457294428%2Fwall141981145_1792">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457294428%2Fwall141981145_1792</a>		1
3.2	23.09.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fplwall_141981145">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fplwall_141981145</a>		1
3.3	25.09.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304324%2F">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304324%2F</a>		1

			<a href="https://vk.com/wall141981145_1829">wall141981145_1829</a>		
<b>3.4</b>	27.09.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие Видео материал <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fpl_wall_141981145">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fpl_wall_141981145</a>	Диагностика	1
<b>Всего</b>		<b>Всего</b>			<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	30.09.19.	Спортивная форма боксёра и пути её достижения. Физиологическое состояние: Режим, систематические тренировки.	Теоретическое занятие <a href="https://zen.yandex.ru/media/id/5d3a8026f2df2500aca398a2/sportivnaia-forma-boksera-5eaff9955d462a32492c1a67">https://zen.yandex.ru/media/id/5d3a8026f2df2500aca398a2/sportivnaia-forma-boksera-5eaff9955d462a32492c1a67</a>		1
<b>Октябрь</b>					
<b>1.2</b>	02.10.19	Спортивная форма боксёра и пути её достижения. Психологический настрой. Техническая подготовленность. Тактические умения.	Теоретическое занятие <a href="https://zen.yandex.ru/media/id/5d3a8026f2df2500aca398a2/sportivnaia-forma-boksera-5eaff9955d462a32492c1a67">https://zen.yandex.ru/media/id/5d3a8026f2df2500aca398a2/sportivnaia-forma-boksera-5eaff9955d462a32492c1a67</a>		1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	04.10.19.	Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Атака одиночными (прямыми уд) в голову и туловище. Защита (шагом, блоком, уклоном, подставками, сбивами, сайд степом) с ответными одиночными (прямыми уд) в голову и туловище, на дальней дистанции. Атака двойками (прямыми уд) Комбинированная защита с ответными двойками на дальней дистанции. Атака тройками (прямыми уд) в голову и туловище. Комбинированная защита с ответными тройками в голову и туловище.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a>		1

		Обоюдный вольный бой прямыми ударами на дальней дистанции.			
2.2	07.10.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции.</p> <p>Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными (боковыми ударами) в голову и туловище.</p> <p>Защита (шагом, подставкой, нырком) с ответными одиночными (боковыми уд) в голову и туловище, на дальней дистанции.</p> <p>Атака двойками (боковыми уд) комбинированная защита с ответными двойками (боковыми уд) на дальней дистанции.</p> <p>Атака тройками (боковыми уд) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита с ответными тройками (боковыми уд) в голову и туловище. На дальней дистанции.</p> <p>Обоюдный вольный бой (боковыми ударами) на дальней дистанции.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p>Спарринг</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a></p>		1
2.3	09.10.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции.</p> <p>Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными ударами (прямыми, боковыми) в голову и туловище. Защита (шагом, блоком, подставками, уклоном, нырком, сайд степом) с ответными одиночными уд (прямым, боковым) в голову и туловище на дальней дистанции.</p> <p>Атака двойками в разном сочетании (прямыми, боковыми) комбинированная защита с ответными двойками (прямыми, боковыми уд) на дальней дистанции.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a></p>		1

		Атака тройками (прямыми, боковыми уд) в разном сочетании в голову и туловище. Комбинированная защита с ответными тройками (прямыми, боковыми уд) в голову и туловище на дальней дистанции.			
<b>2.4</b>	11.10.19.	Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Атака одиночными ударами (прямыми, боковыми) в голову и туловище. Защита (шагом, блоком, подставками, уклоном, нырком, сайд степом) с ответными одиночными уд (прямым, боковым) в голову и туловище на дальней дистанции. Атака двойками в разном сочетании (прямыми, боковыми) комбинированная защита с ответными двойками (прямыми, боковыми уд) на дальней дистанции. Атака тройками (прямыми, боковыми уд) в разном сочетании в голову и туловище. Комбинированная защита с ответными тройками (прямыми, боковыми уд) в голову и туловище на дальней дистанции.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456240172</a>		1
<b>2.5</b>	14.10.19.	Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой (прямыми, боковыми уд) на дальней дистанции с применением изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456240172</a>		1
<b>2.6</b>	16.10.19.	Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id14198114">https://vk.com/id14198114</a>		1

		и контратаках. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой (прямыми, боковыми уд) на дальней дистанции с применением изученных защит в атаках и контратаках.	<a href="https://vk.com/video-68944413_456240172?z=video-68944413_456240172">5?z=video-68944413_456240172</a>		
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	18.10.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-81270751_456245188">https://vk.com/video-81270751_456245188</a>		1
<b>3.2</b>	21.10.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	23.10.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304497%2Fwall141981145_1838">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304497%2Fwall141981145_1838</a>		1
<b>3.4</b>	25.10.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=43f6a9eb426053c98382d82dd7fd1254&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=43f6a9eb426053c98382d82dd7fd1254&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>			<b>Всего</b>		<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	28.10.19.	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира (видеофильмы) К. Цзю.	Теоретическое занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a>		1
<b>1.2</b>	30.10.19.	Стиль и манеры ведения боя выдающихся боксёров России и мира (видеофильмы) В. Ломаченко.	Теоретическое занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456243677">https://vk.com/video-68944413_456243677</a>  <a href="https://vk.com/video-68944413_456243143">https://vk.com/video-68944413_456243143</a>		1
<b>Ноябрь</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	01.11.19.	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a>		1

		<p>Упр., в парах. Атака одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище. Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище на средней дистанции. На месте.</p> <p>Обоюдный вольный бой (прямыми ударами) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках.</p> <p>Атака одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище. Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище на средней дистанции. В движении с уходом с линии атаки.</p> <p>Обоюдный вольный бой (прямыми ударами) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>	<a href="https://vk.com/id14198114?z=video-68944413_456241591">68944413 456241591</a>		
2.2	06.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными (боковыми ударами) в голову и туловище. Комбинированная защита (подставками, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id14198114?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id14198114?z=video-68944413_456241591</a></p>		1

		<p>(боковыми ударами) в голову и туловище на средней дистанции. На месте.</p> <p>Обоюдный вольный бой (боковыми ударами) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках.</p> <p>Атака одиночными и серийными (боковыми ударами) в голову и туловище. Комбинированная защита (подставками, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными (боковыми ударами) в голову и туловище на средней дистанции. В движении с уходом с линии атаки.</p> <p>Обоюдный вольный бой (боковыми ударами) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>			
2.3	08.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными (ударами снизу) в голову и туловище. Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами) с последующей контратакой одиночными и серийными (ударами снизу) в голову и туловище на средней дистанции. На месте.</p> <p>Обоюдный вольный бой (ударами снизу) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1

		<p>Атака одиночными и серийными (ударами снизу) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами) с последующей контратакой одиночными и серийными (ударами снизу) в голову и туловище на средней дистанции. В движении с уходом с линии атаки.</p> <p>Обоюдный вольный бой (ударами снизу) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>			
2.4	11.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.</p> <p>Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище на средней дистанции. На месте.</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках.</p> <p>Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p>Спарринг</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1

		<p>(блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище на средней дистанции. В движении с уходом с линии атаки.</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>			
2.5	13.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах.</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1
2.6	15.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах.</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1

		Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.			
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	18.11.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304567%2Fwall141981145_1840">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304567%2Fwall141981145_1840</a>		1
<b>3.2</b>	20.11.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	22.11.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/club193866294?z=photo-93144070_457304011%2Fwall-193866294_6">https://vk.com/club193866294?z=photo-93144070_457304011%2Fwall-193866294_6</a>		1
<b>3.4</b>	25.11.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>			<b>Всего</b>		<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	27.11.19.	Средства и методы развития отдельных физических качеств. Выносливость. Методы: Равномерный, переменный, интервальный. Средства: Бег, бег на лыжах.	Теоретическое занятие <a href="https://vuzlit.ru/353989/obshchaya_spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_bokseira">https://vuzlit.ru/353989/obshchaya_spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_bokseira</a>		1
<b>1.2</b>	29.11.19.	Средства и методы развития отдельных физических качеств. Быстрота. Методы: Многократного повторения, игровой. Средства: Бокс, борьба, спортивные игры. Текущая диагностика.	Теоретическое занятие <a href="https://vuzlit.ru/353989/obshchaya_spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_bokseira">https://vuzlit.ru/353989/obshchaya_spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_bokseira</a>	Диагностика	1
<b>Декабрь</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			

2.1	02.12.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище. Защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Отработка серийных атак (прямыми ударами) одиночными, двойками, тройками, используя защиты (шаг, блок, уклон, нырок, сайд степ)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие  <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>		1
2.2	04.12.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище. Защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Отработка серийных атак (боковыми ударами) одиночными, двойками, тройками, используя защиты (шаг, уклон, нырок)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие  <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>		1
2.3	06.12.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище. Защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Отработка серийных атак (ударами снизу) одиночными, двойками, тройками, используя защиты (шаг, уклон)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие  <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>		1

2.4	09.12.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище. Защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Отработка серийных атак (прямыми, боковыми, ударами снизу) одиночными, двойками, тройками, используя защиты (шаг, блок, уклон, нырок, сайд степ) в разном сочетании.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>		1
2.5	11.12.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Контратака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище.</p> <p>Применение изученных защит в атаках и контратаках, на (дальней и средней дистанции)</p> <p>Обоюдный вольный бой на (дальней и средней дистанции)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p>Спарринг</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>		1
2.6	13.12.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанции.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Контратака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище.</p> <p>Применение изученных защит в атаках и контратаках, на (дальней и средней дистанции)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p>Спарринг</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>	Диагностика	1

		Обоюдный вольный бой на (дальней и средней дистанции) Текущая диагностика.			
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	16.12.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	18.12.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	20.12.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	23.12.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>	Диагностика	1
<b>Всего</b>		<b>Всего</b>			<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	25.12.19.	Психологическая подготовка боксёра. Общая психологическая подготовка. Развитие специальных психических процессов боксёра. Восприятие: Пространственно-временное, мышечно-двигательное. Чувство дистанции, времени, чувство положения тела, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Волевые качества: Целеустремлённость, настойчивость, выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность.	Теоретическое занятие <a href="https://docplayer.ru/34159119-Psihologicheskaya-podgotovka-boksera.html">https://docplayer.ru/34159119-Psihologicheskaya-podgotovka-boksera.html</a>		1
<b>1.2</b>	27.12.19.	Психологическая подготовка	Теоретическое занятие		1

		<p>боксёра. Психологическая подготовка к соревнованиям. Осознание спортивных задач предстоящих соревнований, изучение конкретных условий соревнований, изучение особенностей будущих соперников и их учёт в тренировках, формирование уверенности в собственных силах, преодоление отрицательных эмоций, осознание и оценка собственного психического состояния.</p>	<p><a href="https://docplayer.ru/34159119-Psihologicheskaya-podgotovka-boksera.html">https://docplayer.ru/34159119-Psihologicheskaya-podgotovka-boksera.html</a></p>		
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	30.12.19.	<p>Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным, прямым ударом вразрез) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие (встречный прямой удар) <a href="https://ok.ru/video/32886491666">https://ok.ru/video/32886491666</a></p>		1
<b>Итого</b>		<b>За 1-ое полугодие</b>			<b>51</b>
<p><b>Январь</b> <b>Модуль «Школа Бокса»</b> <b>Группа основной подготовки</b></p>					
<b>2.2</b>	10.01.20.	<p>Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным, прямым ударом вразрез) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие (встречный кросс через руку) <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a></p>		1

		контратаках.			
<b>2.3</b>	13.01.20.	Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным, ударом кросс) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a>		1
<b>2.4</b>	15.01.20.	Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным ударом кросс) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a>		1
<b>2.5</b>	17.01.20.	Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным, прямым ударом вразрез, кросс) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a>		1
<b>2.6</b>	20.01.20.	Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-">https://vk.com/video-</a>		1

		(прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Обоюдный вольный бой с применением изученных защит встречных ударов (прямой в разрез, кросс) в атаках и контратаках.	<a href="#">154239_171748702</a>		
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	22.01.20	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	24.01.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	27.01.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	29.01.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	31.01.20.	Тактика в боксе. Основные понятия. Планирование боя. Тактическое мышление боксёра и его слагаемые: Способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений. Характеристика манеры боя, типы боксёров: Нокаутёр, темповик, технически искусный боксёр, атакующий, контратакующий, левша.	Теоретическое занятие <a href="https://mipt.ru/education/c-hair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava03.php">https://mipt.ru/education/c-hair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava03.php</a>		1

<b>Февраль</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	03.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными ударами в голову и туловище. Вход в ближнюю дистанцию (клинч) используя защиты (блок, подставки, уклоны, нырки, накладки)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1
<b>2.2</b>	05.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Фронтальная стойка, разноимённый шаг, зашагивание в ближнем бою.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1
<b>2.3</b>	07.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Выход из ближней дистанции (шагом назад, зашагивание за руку с уклона, нырка, после серии ударов)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1
<b>2.4</b>	10.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака короткими ударами на ближней дистанции. Защита (блоком, подставками, накладками, уклонами,</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1

		нырками)		
2.5	12.02.20.	Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них. Упр., в парах. Атака короткими ударами на ближней дистанции. Защита (блоком, подставками, накладками, уклонами, нырками) с последующей контратакой короткими ударами и выходом из ближней дистанции (шагом назад, зашагиванием за руку)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>	1
2.6	14.02.20.	Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой на ближней дистанции с применением изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>	1
2.7	17.02.20.	Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой на ближней дистанции с применением изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>	1
3		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>		
3.1	19.02.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>	1
3.2	21.02.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/ef">https://yandex.ru/ef</a>	1

		Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">ir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		
<b>3.3</b>	24.02.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	26.02.20	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	28.02.20.	Правила соревнований по боксу. Классификация боксёров: Возраст, весовые категории, допуск. Формула боя, команды рефери, спортивная этика.	Теоретическое занятие <a href="https://vk.com/doc141981145_544822574">https://vk.com/doc141981145_544822574</a>		1
<b>Март</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	02.03.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Упр., в парах. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой на дальней дистанции с применением усвоенных защит и встречных ударов.	Учебно-тренировочное занятие отработка атакующих действий <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a>		1
<b>2.2</b>	04.03.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Атака	Учебно-тренировочное занятие Спарринг		1

		<p>одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.</p> <p>Упр., в парах. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой на средней дистанции с применением усвоенных защит и встречных ударов.</p>	<a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049</a>		
<b>2.3</b>	06.03.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.</p> <p>Упр., в парах. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой на ближней дистанции с применением усвоенных защит.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530</a></p>		1
<b>2.4</b>	09.03.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции.</p> <p>Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530</a></p>		1

		серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой			
<b>2.5</b>	11.03.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530</a>		1
<b>2.6</b>	13.03.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530</a>		1
<b>2.7</b>	16.03.20.	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530</a>		1

		дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой			
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	18.03.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	20.03.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	23.03.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	25.03.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	27.03.20.	Обсуждение подготовки к предстоящему бою. Соблюдение режима. Техническая готовность.	Теоретическое занятие <a href="https://sport.wikireading.ru/9334">https://sport.wikireading.ru/9334</a>		1
<b>1.2</b>	30.03.20.	Обсуждение подготовки к предстоящему бою. Тактические умения. Психологический настрой.	Теоретическое занятие <a href="https://boxinggu.ru/category/razbor-stilya-i-tehniki-bokserov-professionalov">https://boxinggu.ru/category/razbor-stilya-i-tehniki-bokserov-professionalov</a>		1
<b>Апрель</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	01.04.20.	Техника и тактика ведения боя	Учебно-тренировочное		1

		с партнёрами находящимися в разных боевых позициях (левосторонней, правосторонней) Упр., в парах. Атака в левосторонней стойке. Контратака в правосторонней стойке.	занятие Техника и тактика ведения боя с прат находящимися в раз боевых позициях <a href="https://vk.com/id141981145?z=video95005494_456239050">https://vk.com/id141981145?z=video95005494_456239050</a>		
<b>2.2</b>	03.04.20.	Техника и тактика ведения боя с партнёрами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней, правосторонней) Упр., в парах. Атака в левосторонней стойке. Контратака в правосторонней стойке.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/YsX1mENHH2w">https://youtu.be/YsX1mENHH2w</a>		1
<b>2.3</b>	06.04.20.	Техника и тактика ведения боя с партнёрами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней, правосторонней) Упр., в парах. Атака в правосторонней стойке. Контратака в левосторонней стойке.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/R34iH5cJX2Y">https://youtu.be/R34iH5cJX2Y</a>		1
<b>2.4</b>	08.04.20.	Техника и тактика ведения боя с партнёрами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней, правосторонней) Упр., в парах. Атака в правосторонней стойке. Контратака в левосторонней стойке.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/L5drNupxTss">https://youtu.be/L5drNupxTss</a>		1
<b>2.5</b>	10.04.20.	Техника и тактика ведения боя с партнёрами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней, правосторонней) Упр., в парах. Обоюдный вольный бой со сменой боевых позиций.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/WXnbK1UyXcQ">https://youtu.be/WXnbK1UyXcQ</a>		1
<b>2.6</b>	13.04.20.	Техника и тактика ведения боя с партнёрами находящимися в разных боевых позициях (левосторонней, правосторонней) Упр., в парах. Обоюдный вольный бой со сменой боевых позиций.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/WXnbK1UyXcQ">https://youtu.be/WXnbK1UyXcQ</a>		1
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной</b>			

		<b>направленностью</b>			
<b>3.1</b>	15.04.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video14485147_456239060">https://vk.com/id141981145?z=video14485147_456239060</a>		1
<b>3.2</b>	17.04.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-9291861_163519778">https://vk.com/id141981145?z=video-9291861_163519778</a>		1
<b>3.3</b>	20.04.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video14485147_456239060">https://vk.com/id141981145?z=video14485147_456239060</a>		1
<b>3.4</b>	22.04.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-9291861_163519778">https://vk.com/id141981145?z=video-9291861_163519778</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	24.04.20.	Разбор проведённых боёв. Выявление сильных и слабых сторон. Что получается лучше, что хуже и почему.	Теоретическое занятие <a href="https://youtu.be/QdsE0g0FwA4">https://youtu.be/QdsE0g0FwA4</a>		1
<b>1.2</b>	27.04.20.	Разбор проведённых боёв. Работа над ошибками. Промежуточная диагностика.	Теоретическое занятие <a href="https://youtu.be/a2ulrM3SkxA">https://youtu.be/a2ulrM3SkxA</a>	Диагностика	1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	29.04.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с активно наступающим партнёром.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/zB3mqkWLk5g">https://youtu.be/zB3mqkWLk5g</a>		1
<b>Май</b>					
<b>2.2</b>	04.05.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с активно наступающим партнёром.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/zB3mqkWLk5g">https://youtu.be/zB3mqkWLk5g</a>		1

2.3	06.05.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с партнёром быстрым, контратакующим.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/BPF6M1UYMAE">https://youtu.be/BPF6M1UYMAE</a>		1
2.4	08.05.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с партнёром быстрым, контратакующим.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/O9YNZvw7JuA">https://youtu.be/O9YNZvw7JuA</a>		1
2.5	11.05.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с партнёром обыгрывающего стиля.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-4857706_456239017">https://vk.com/id141981145?z=video-4857706_456239017</a>		1
2.6	13.05.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с партнёром обыгрывающего стиля. Промежуточная диагностика.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456248517">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456248517</a>	Диагностика	1
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	15.05.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15094801509354519510&amp;no">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15094801509354519510&amp;no</a>		1
3.2	18.05.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/SnQ-Xb69n0M">https://youtu.be/SnQ-Xb69n0M</a>		1
3.3	20.05.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15094801509354519510&amp;no">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15094801509354519510&amp;no</a>		1
3.4	22.05.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Промежуточная диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/SnQ-Xb69n0M">https://youtu.be/SnQ-Xb69n0M</a>	Диагностика	1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>Итого</b>			<b>За 2-ое полугодие</b>		<b>57</b>
<b>Всего</b>					<b>108</b>

## Календарно-тематический план

### Группа совершенствования

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Форма занятий	Форма контроля	Кол-во часов
<b>Модуль «Азбука Бокса»</b>					
<b>1-ое полугодие</b>					
<b>Сентябрь</b>					
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	02.09.19.	Гигиена. Медицинский контроль и самоконтроль в боксе. Личная гигиена, мед контроль, самоконтроль. Текущая диагностика Т.Б.	Теоретическое занятие <a href="https://mipt.ru/education/c-hair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava10.php">https://mipt.ru/education/c-hair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava10.php</a>		1
<b>1.2</b>	04.09.19.	Спортивная форма боксёра и пути её достижения. Физиологическое состояние: Режим, систематические тренировки. Психологический настрой. Техническая подготовленность. Тактические умения. Текущая диагностика	Теоретическое занятие <a href="https://mipt.ru/education/c-hair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava08.php">https://mipt.ru/education/c-hair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava08.php</a>	Диагностика	1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	06.09.19.	Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Атака одиночными (прямыми уд) в голову и туловище. Защита (шагом, блоком, уклоном, подставками, сбивами, сайд степом) с ответными одиночными (прямыми уд) в голову и туловище, на дальней дистанции. Атака двойками (прямыми уд) Комбинированная защита с ответными двойками на дальней дистанции. Атака тройками (прямыми уд) в голову и туловище. Комбинированная защита с ответными тройками в голову и туловище. Обоюдный вольный бой прямыми ударами на дальней дистанции.	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a>		1

2.2	09.09.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Атака одиночными (боковыми ударами) в голову и туловище. Защита (шагом, подставкой, нырком) с ответными одиночными (боковыми уд) в голову и туловище, на дальней дистанции. Атака двойками (боковыми уд) комбинированная защита с ответными двойками (боковыми уд) на дальней дистанции. Атака тройками (боковыми уд) в голову и туловище. Комбинированная защита с ответными тройками (боковыми уд) в голову и туловище. На дальней дистанции. Обоюдный вольный бой (боковыми ударами) на дальней дистанции.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a></p>		1
2.3	11.09.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Атака одиночными ударами (прямыми, боковыми) в голову и туловище. Защита (шагом, блоком, подставками, уклоном, нырком, сайд степом) с ответными одиночными уд (прямым, боковым) в голову и туловище на дальней дистанции. Атака двойками в разном сочетании (прямыми, боковыми) комбинированная защита с ответными двойками (прямыми, боковыми уд) на дальней дистанции. Атака тройками (прямыми, боковыми уд) в разном сочетании в голову и</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a></p>		1

		<p>туловище. Комбинированная защита с ответными тройками (прямыми, боковыми уд) в голову и туловище на дальней дистанции.</p> <p>Обоюдный вольный бой (прямыми, боковыми) ударами на дальней дистанции.</p>			
<b>2.4</b>	13.09.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции.</p> <p>Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными ударами (прямыми, боковыми) в голову и туловище. Защита (шагом, блоком, подставками, уклоном, нырком, сайд степом) с ответными одиночными уд (прямым, боковым) в голову и туловище на дальней дистанции.</p> <p>Атака двойками в разном сочетании (прямыми, боковыми) комбинированная защита с ответными двойками (прямыми, боковыми уд) на дальней дистанции.</p> <p>Атака тройками (прямыми, боковыми уд) в разном сочетании в голову и туловище. Комбинированная защита с ответными тройками (прямыми, боковыми уд) в голову и туловище на дальней дистанции.</p> <p>Обоюдный вольный бой (прямыми, боковыми) ударами на дальней дистанции.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Спарринг.</p> <p><a href="https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456240172</a></p>		1
<b>2.5</b>	16.09.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции.</p> <p>Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Обоюдный вольный бой (прямыми, боковыми уд) на дальней дистанции с применением изученных защит в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Спарринг.</p> <p><a href="https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456240172</a></p>		1
<b>2.6</b>	18.09.19.	Техника и тактика ведения боя	Учебно-тренировочное	Диагностика	1

		на дальней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой (прямыми, боковыми уд) на дальней дистанции с применением изученных защит в атаках и контратаках. Текущая диагностика.	занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456240172</a>		
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	20.09.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://ok.ru/video/137168312">https://ok.ru/video/137168312</a>		1
<b>3.2</b>	23.09.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_169097889">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_169097889</a>		1
<b>3.3</b>	25.09.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://ok.ru/video/137168312">https://ok.ru/video/137168312</a>		1
<b>3.4</b>	27.09.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_169097889">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_169097889</a>	Диагностика	1
<b>Всего</b>			<b>Всего</b>		<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	30.09.19.	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира. (видео фильмы) А. Лебзяк. Д. Бивол. С. Ковалёв. В. Ломаченко.	Теоретическое занятие <a href="https://youtu.be/IBEEjioMvas">https://youtu.be/IBEEjioMvas</a> <a href="https://youtu.be/_5EXFq2z8Ng">https://youtu.be/_5EXFq2z8Ng</a> <a href="https://vk.com/video-64878557_456248517">https://vk.com/video-64878557_456248517</a>		1
<b>Октябрь</b>					
<b>1.2</b>	02.10.19	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира. (Видео фильмы) М. Али. М. Тайсон. Р. Джонс.	Теоретическое занятие <a href="https://vk.com/video-68944413_456243677">https://vk.com/video-68944413_456243677</a> <a href="https://vk.com/video-">https://vk.com/video-</a>		1

			<a href="#">68944413_456243143</a>		
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	04.10.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище. Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище на средней дистанции. На месте.</p> <p>Обоюдный вольный бой (прямыми ударами) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках.</p> <p>Атака одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище. Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными (прямыми ударами) в голову и туловище на средней дистанции. В движении с уходом с линии атаки.</p> <p>Обоюдный вольный бой (прямыми ударами) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг.  <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1
<b>2.2</b>	07.10.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг.  <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-">https://vk.com/id141981145?z=video-</a></p>		1

		<p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными (боковыми ударами) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита (подставками, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными (боковыми ударами) в голову и туловище на средней дистанции. На месте.</p> <p>Обоюдный вольный бой (боковыми ударами) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках.</p> <p>Атака одиночными и серийными (боковыми ударами) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита (подставками, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными (боковыми ударами) в голову и туловище на средней дистанции. В движении с уходом с линии атаки.</p> <p>Обоюдный вольный бой (боковыми ударами) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>	<a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">68944413 456241591</a>		
2.3	09.10.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.</p> <p>Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными (ударами снизу) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами) с последующей контратакой одиночными и серийными</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Спарринг.</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413 456241591</a></p>		1

		<p>(ударами снизу) в голову и туловище на средней дистанции. На месте.</p> <p>Обоюдный вольный бой (ударами снизу) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках.</p> <p>Атака одиночными и серийными (ударами снизу) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами) с последующей контратакой одиночными и серийными (ударами снизу) в голову и туловище на средней дистанции. В движении с уходом с линии атаки.</p> <p>Обоюдный вольный бой (ударами снизу) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>			
2.4	11.10.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.</p> <p>Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище на средней дистанции. На месте.</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на месте с</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Спарринг.</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1

		<p>использованием изученных защит в атаках и контратаках.</p> <p>Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище.</p> <p>Комбинированная защита (блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) с последующей контратакой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище на средней дистанции. В движении с уходом с линии атаки.</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>			
<b>2.5</b>	14.10.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Упр., в парах.</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках</p> <p>Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Спарринг.</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a></p>		1
<b>2.6</b>	16.10.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Одиночные и серийные удары в голову и туловище в атаках</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Спарринг.</p> <p><a href="https://vk.com/id14198114">https://vk.com/id14198114</a></p>		1

		и контратаках. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на месте с использованием изученных защит в атаках и контратаках  Обоюдный вольный бой одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) на средней дистанции, в движении с применением изученных защит и уходом с линии атаки в атаках и контратаках.	<a href="#">5?z=video-68944413_456241591</a>		
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	18.10.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	21.10.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdafa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdafa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	23.10.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	25.10.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdafa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdafa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>			<b>Всего</b>		<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	28.10.19.	Средства и методы развития отдельных физических качеств. Выносливость. Методы: Равномерный, переменный, интервальный. Средства: Бег, бег на лыжах.	Теоретическое занятие <a href="https://revolution.allbest.ru/sport/00497091_0.html">https://revolution.allbest.ru/sport/00497091_0.html</a>		1

		Быстрота. Методы: Множественного повторения, игровой. Средства: Бокс, борьба, спортивные игры. Текущая диагностика.			
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	30.10.19	Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище. Защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Упр., в парах. Отработка серийных атак (прямыми ударами) одиночными, двойками, тройками, используя защиты (шаг, блок, уклон, нырок, сайд степ)	<a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id14198114 5?z=video- 64878557_456245222</a>		1
<b>Ноябрь</b>					
<b>2.2</b>	01.11.19.	Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище. Защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Упр., в парах. Отработка серийных атак (боковыми ударами) одиночными, двойками, тройками, используя защиты (шаг, уклон, нырок)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id14198114 5?z=video- 64878557_456245222</a>		1
<b>2.3</b>	06.11.19.	Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище. Защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разном	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id14198114 5?z=video- 64878557_456245222</a>		1

		<p>сочетании в голову и туловище. Упр., в парах. Отработка серийных атак (ударами снизу) одиночными, двойками, тройками, используя защиты (шаг, уклон)</p>			
<b>2.4</b>	08.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в голову и туловище. Защита от них с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Упр., в парах. Отработка серийных атак (прямыми, боковыми, ударами снизу) одиночными, двойками, тройками, используя защиты (шаг, блок, уклон, нырок, сайд степ) в разном сочетании.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id14198114?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id14198114?z=video-64878557_456245222</a></p>		1
<b>2.5</b>	11.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (дальней и средней) дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Контратака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках, на (дальней и средней дистанции) Обоюдный вольный бой на (дальней и средней дистанции)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id14198114?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id14198114?z=video-64878557_456245222</a></p>		1
<b>2.6</b>	13.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id14198114?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id14198114?z=video-64878557_456245222</a></p>		1

		<p>туловище. Контратака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках, на (дальней и средней дистанции) Обоюдный вольный бой на (дальней и средней дистанции)</p>			
2.7	15.11.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Контратака одиночными и серийными ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках, на (дальней и средней дистанции) Обоюдный вольный бой на (дальней и средней дистанции)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id14198114 5?z=video- 64878557_456245222</a></p>		1
3		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	18.11.19.	<p>Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/ef ir?stream_id=480656a7a48 ab588bf0e233f77c0aede&amp; from_block=logo_partner_p layer</a></p>		1
3.2	20.11.19.	<p>Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdafa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/ef ir?stream_id=49d5bb8f45e 037a697988fbdafa436365&amp; from_block=logo_partner_p layer</a></p>		1
3.3	22.11.19.	<p>Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/ef ir?stream_id=4b92011ca25 05a8a81b2263d166a5ef6&amp; from_block=logo_partner_ player</a></p>		1
3.4	25.11.19.	Скоростно-силовая	Учебно-тренировочное		1

		подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		
<b>Всего</b>		<b>Всего</b>			<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	27.11.19.	Физиологические основы бокса. Бокс ситуационный вид спорта. Аэробно-анаэробное энергообеспечение работоспособности. Текущая диагностика.	Теоретическое занятие <a href="http://youfight.info/texts/recomend/item/3481-fiziologicheskie-osobennosti-organizma-bokserov">http://youfight.info/texts/recomend/item/3481-fiziologicheskie-osobennosti-organizma-bokserov</a>	Диагностика	1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	29.11.19.	Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным, прямым ударом вразрез) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие (встречный прямой удар) <a href="https://ok.ru/video/32886491666">https://ok.ru/video/32886491666</a>		1
<b>Декабрь</b>					
<b>2.2</b>	02.12.19.	Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным, прямым ударом вразрез) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://ok.ru/video/32886491666">https://ok.ru/video/32886491666</a>		1
<b>2.3</b>	04.12.19.	Обучение и совершенствование технике и	Учебно-тренировочное занятие (встречный кросс)		1

		<p>тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным, ударом кросс) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.</p>	<p>через руку) <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a></p>		
<b>2.4</b>	06.12.19.	<p>Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным ударом кросс) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a></p>		1
<b>2.5</b>	09.12.19.	<p>Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами (прямыми, боковыми, снизу) в разном сочетании. Контратака (встречным, прямым ударом вразрез, кросс) с одиночным, двумя, тремя последующими ударами в разном сочетании в голову и туловище. Применение изученных защит в атаках и контратаках.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a></p>		1
<b>2.6</b>	11.12.19.	<p>Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Обоюдный вольный бой с</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a></p>		1

		применением изученных защит встречных ударов (прямой в разрез, кросс) в атаках и контратаках.			
2.7	13.12.19.	Обучение и совершенствование технике и тактике встречных ударов (прямой в разрез, кросс) Упр., в парах. Обоюдный вольный бой с применением изученных защит встречных ударов (прямой в разрез, кросс) в атаках и контратаках. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a>	Диагностика	1
3		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	16.12.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.2	18.12.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.3	20.12.19.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.4	23.12.19.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>	Диагностика	1
<b>Всего</b>		<b>Всего</b>			<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	25.12.19.	Психологическая подготовка боксёра. Общая психологическая подготовка. Развитие специальных психических процессов боксёра. Восприятие: Пространственно-временное, мышечно-двигательное.	Теоретическое занятие <a href="https://docplayer.ru/34159119-Psihologicheskaya-podgotovka-boksera.html">https://docplayer.ru/34159119-Psihologicheskaya-podgotovka-boksera.html</a>		1

		<p>Чувство дистанции, времени, чувство положения тела, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Волевые качества:</p> <p>Целеустремлённость, настойчивость, выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность.</p> <p>Психологическая подготовка к соревнованиям.</p> <p>Осознание спортивных задач предстоящих соревнований, изучение конкретных условий соревнований, изучение особенностей будущих соперников и их учёт в тренировках, формирование уверенности в собственных силах, преодоление отрицательных эмоций, осознание и оценка собственного психического состояния.</p>			
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	27.12.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака одиночными и серийными ударами в голову и туловище. Вход в ближнюю дистанцию (клинч) используя защиты (блок, подставки, уклоны, нырки, накладки)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456241591</a></p>		1
<b>2.2</b>	30.12.19.	<p>Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Фронтальная стойка, разноимённый шаг, зашагивание в ближнем бою.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id14198114_5?z=video-68944413_456241591</a></p>		1
<b>Итого</b>			<b>За 1-ое полугодие</b>		<b>51</b>

**Январь****Календарно-тематический план модуля «Школа Бокса»****Группа совершенствования**

<b>2.3</b>	10.01.20.	Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них. Упр., в парах. Выход из ближней дистанции (шагом назад, зашагивание за руку с уклона, нырка, после серии ударов)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>		1
<b>2.4</b>	13.01.20.	Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них. Упр., в парах. Атака короткими ударами на ближней дистанции. Защита (блоком, подставками, накладками, уклонами, нырками)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>		1
<b>2.5</b>	15.01.20.	Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них. Упр., в парах. Атака короткими ударами на ближней дистанции. Защита (блоком, подставками, накладками, уклонами, нырками) с последующей контратакой короткими ударами и выходом из ближней дистанции (шагом назад, зашагиванием за руку)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>		1
<b>2.6</b>	17.01.20.	Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id14198114">https://vk.com/id14198114</a>		1

		манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой на ближней дистанции с применением изученных защит в атаках и контратаках.	<a href="#">5?z=video-68944413_456241591</a>		
2.7	20.01.20.	Техника и тактика ведения боя на (ближней) дистанции. Техника входа и выхода из неё. Боевые положения на манёвренность, блокировка действий партнёра, короткие удары и защиты от них. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой на ближней дистанции с применением изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456241591</a>		1
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
3.1	22.01.20	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.2	24.01.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.3	27.01.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.4	29.01.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			

1.1	31.01.20.	<p>Тактика в боксе. Основные понятия. Планирование боя. Тактическое мышление боксёра и его слагаемые: Способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений.</p> <p>Характеристика манеры боя, типы боксёров: Нокаутёр, темповик, технически искусный боксёр, атакующий, контратакующий, левша.</p>	<p>Теоретическое занятие  <a href="http://www.libma.ru/sport/sovremennyi_boks/p6.php">http://www.libma.ru/sport/sovremennyi_boks/p6.php</a></p>		1
<b>Февраль</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
2.1	03.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.</p> <p>Упр., в парах.</p> <p>Атака-защита</p> <p>Атака-контратака</p> <p>Обоюдный вольный бой на дальней дистанции с применением усвоенных защит и встречных ударов.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Спарринг.</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>		1
2.2	05.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Спарринг.</p> <p><a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>		1

		<p>серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.  Упр., в парах.  Атака-защита  Атака-контратака  Обоюдный вольный бой на средней дистанции с применением усвоенных защит и встречных ударов.</p>			
<b>2.3</b>	07.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.  Упр., в парах.  Атака-защита  Атака-контратака  Обоюдный вольный бой на ближней дистанции с применением усвоенных защит.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.  Спарринг.  <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a></p>		1
<b>2.4</b>	10.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции.  Упр., в парах.  Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище.  Атака-защита  Атака-контратака  Обоюдный вольный бой</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.  Спарринг.  <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049</a></p>		1

2.5	12.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049</a></p>		1
2.6	14.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Повторное развитие контратаки и перехват инициативы. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530">https://vk.com/id141981145_163014530</a></p>		1
2.7	17.02.20.	<p>Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Упр., в парах. Атака одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях на дальней, средней и ближней дистанциях в голову и туловище. Применение усвоенных защит и встречных</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_163014530">https://vk.com/id141981145_163014530</a></p>		1

		ударов с последующей контратакой одиночными и серийными ударами в разных сочетаниях в голову и туловище. Повторное развитие контратаки и перехват инициативы. Атака-защита Атака-контратака Обоюдный вольный бой			
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	19.02.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	21.02.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbd436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbd436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	24.02.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	26.02.20	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbd436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbd436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	28.02.20.	Правила соревнований по боксу. Классификация боксёров: Возраст, весовые категории, допуск. Формула боя, команды рефери, спортивная этика.	Теоретическое занятие <a href="https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/">https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/</a>		1
<b>Март</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	02.03.20.	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Упр., в парах.	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://uaclips.com/video/">https://uaclips.com/video/</a>		1

		Обоюдный вольный бой только левой рукой. Оба боксёра в левосторонней стойке.	<a href="http://Cobsk0HmNiA/%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9-%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B9.html">Cobsk0HmNiA/%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9-%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B9.html</a>		
2.2	04.03.20.	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой только правой рукой. Оба боксёра в левосторонней стойке.	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4835913097297903069&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DQWL0ooW9p6k&amp;text=Ryzhenko%20%2F%20%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%20%D0%A0%D1%8B%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81.%20%20%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B1%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B9.&amp;path=sharelink">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4835913097297903069&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DQWL0ooW9p6k&amp;text=Ryzhenko%20%2F%20%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%20%D0%A0%D1%8B%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81.%20%20%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B1%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B9.&amp;path=sharelink</a>		1
2.3	06.03.20.	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой 1-ый только в голову 2-ой только в туловище	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11454466129080601801&amp;url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-102023859_456239045&amp;text=%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81.%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%20%D0%94%D0%BC%D0%B8%D">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11454466129080601801&amp;url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-102023859_456239045&amp;text=%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81.%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%20%D0%94%D0%BC%D0%B8%D</a>		1

			<a href="#">1%82%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC.&amp;path=sharelink</a>		
2.4	09.03.20.	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Упр., в парах. Условный бой. Вызов партнёра обманными действиями на атаку с быстрой последующей контратакой. Применение изученных защит в атаках и контратаках.	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13847201262022519977&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Di2jIhj4D90&amp;text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5.%20%20%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B0%20-%20ARMA%20Sport&amp;path=sharelink">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13847201262022519977&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Di2jIhj4D90&amp;text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5.%20%20%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B0%20-%20ARMA%20Sport&amp;path=sharelink</a>		1
2.5	11.03.20.	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Упр., в парах. Условный бой. Контратака с повторным развитием и перехватом инициативы. Применение изученных защит и встречных ударов.	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6696446911142115884&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F5192658446149258409&amp;text=%D0%A3%D0%B9%D0%B4%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B8!%20%2F%20%20%D0%A3%D1%85%D0%BE%D0%B4%20%D1%81%20%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B0%20%2F%20%D0">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6696446911142115884&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F5192658446149258409&amp;text=%D0%A3%D0%B9%D0%B4%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B8!%20%2F%20%20%D0%A3%D1%85%D0%BE%D0%B4%20%D1%81%20%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B0%20%2F%20%D0</a>		1

			<a href="#">%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B0&amp;path=sharelink</a>		
<b>2.6</b>	13.03.20.	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Упр., в парах. Условный бой. 1-ый работает на дальней дистанции, не позволяет партнёру войти в среднюю и ближнюю дистанции. 2-ой используя арсенал изученных защит и встречных ударов, навязывает бой на средней и ближней дистанции.	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10112840436421600719&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F15011514173836891640&amp;text=%D0%9E%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%20-%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.%20%20%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%20%D0%A1%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2.&amp;path=sharelink">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10112840436421600719&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F15011514173836891640&amp;text=%D0%9E%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%20-%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.%20%20%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%20%D0%A1%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2.&amp;path=sharelink</a>		1
<b>2.7</b>	16.03.20.	Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Упр., в парах. Обоюдный вольный бой.	Учебно-тренировочное занятие. Спарринг. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3035059425485917573&amp;url=http%3A">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3035059425485917573&amp;url=http%3A</a>		1

			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Dvo-Mk3CcD54&amp;text=%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81.%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B1%D0%BE%D0%B9%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%B0%20%D0%BE%D1%82%2018%20%D0%BB%D0%B5%D1%82%20Free%20fight&amp;path=sharelink">https://www.youtube.com/watch?v=3Dvo-Mk3CcD54&amp;text=%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81.%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B1%D0%BE%D0%B9%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%B0%20%D0%BE%D1%82%2018%20%D0%BB%D0%B5%D1%82%20Free%20fight&amp;path=sharelink</a>		
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	18.03.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.2</b>	20.03.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.3</b>	23.03.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4b92011ca2505a8a81b2263d166a5ef6&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>3.4</b>	25.03.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	27.03.20.	Обсуждение подготовки к предстоящему бою. Соблюдение режима. Техническая готовность. Тактические умения.	Теоретическое занятие Обсуждение подготовки к предстоящему бою <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-87680414_171498464">https://vk.com/id141981145?z=video-87680414_171498464</a>		1
<b>1.2</b>	30.03.20.	Обсуждение подготовки к	Теоретическое		1

		предстоящему бою. Психологический настрой. Физиологическое состояние.	занятие Обсуждение подготовки к предстоящему бою <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-87680414_171498464">https://vk.com/id141981145?z=video-87680414_171498464</a>		
<b>Апрель</b>					
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	01.04.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с активно наступающим партнёром.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг Бой с активно наступающим партнёром <a href="https://youtu.be/WXnbK1UyXcQ">https://youtu.be/WXnbK1UyXcQ</a>		1
<b>2.2</b>	03.04.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с активно наступающим партнёром.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/WXnbK1UyXcQ">https://youtu.be/WXnbK1UyXcQ</a>		1
<b>2.3</b>	06.04.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с партнёром быстрым, контратакующим.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/BPF6M1UYMAE">https://youtu.be/BPF6M1UYMAE</a>		1
<b>2.4</b>	08.04.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с партнёром быстрым, контратакующим.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/BPF6M1UYMAE">https://youtu.be/BPF6M1UYMAE</a>		1
<b>2.5</b>	10.04.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с партнёром обыгрывающего стиля.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://youtu.be/O9YNZvw7JuA">https://youtu.be/O9YNZvw7JuA</a>		1
<b>2.6</b>	13.04.20.	Техника и тактика с разными по стилю и манере ведения боя партнёрами. Упр., в парах. Бой с партнёром обыгрывающего стиля. Промежуточная диагностика.	Учебно-тренировочное занятие Спарринг <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-4857706_456239017">https://vk.com/id141981145?z=video-4857706_456239017</a>		1
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	15.04.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник,	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/rOt-">https://youtu.be/rOt-</a>		1

		брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="#">QguJec4</a>		
<b>3.2</b>	17.04.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/DkEAwB9ovtw">https://youtu.be/DkEAwB9ovtw</a>		1
<b>3.3</b>	20.04.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/rOt-QguJec4">https://youtu.be/rOt-QguJec4</a>		1
<b>3.4</b>	22.04.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Текущая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/DkEAwB9ovtw">https://youtu.be/DkEAwB9ovtw</a>		1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>			
<b>1.1</b>	24.04.20.	Разбор проведённых боёв. Выявление сильных и слабых сторон. Что получается лучше, что хуже и почему. Работа над ошибками. Итоговая диагностика.	Теоретическое занятие <a href="https://youtu.be/QdsE0g0FwA4">https://youtu.be/QdsE0g0FwA4</a>	Диагностика	1
<b>2</b>		<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
<b>2.1</b>	27.04.20.	Совершенствование спортивного мастерства. Развитие отдельных физических качеств. Повышение специальной боксёрской выносливости. Упр., в парах. Условные и вольные бои с активными, быстрыми и выносливыми партнёрами. До 4-6 раундов добиваясь большой плотности. Упр., на боксёрском мешке в большом темпе, продолжительность раундов 4-5 мин., количество 5-7 раундов.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rn-U69kUpyo">https://www.youtube.com/watch?v=rn-U69kUpyo</a>		1
<b>2.2</b>	29.04.20.	Совершенствование спортивного мастерства. Развитие отдельных физических качеств. Повышение специальной боксёрской выносливости. Упр., в парах. Условные и вольные бои с	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h3F5wSy04a0#action=share">https://www.youtube.com/watch?v=h3F5wSy04a0#action=share</a>		1

		активными, быстрыми и выносливыми партнёрами. До 4-6 раундов добиваясь большой плотности. Упр., на боксёрском мешке в большом темпе, продолжительность раундов 4-5 мин., количество 5-7 раундов.			
<b>Май</b>					
<b>2.3</b>	04.05.20.	Совершенствование спортивного мастерства. Развитие отдельных физических качеств. Развитие быстроты действий. Упр., в парах. Удары одиночные и серии по подставкам или лапам с максимальной скоростью. Совершенствование боевых приёмов в упражнениях с партнёром. Добиться максимальной быстроты. Условные и вольные бои. Увеличить количество «взрывных, серийных» атак и контратак сочетая их со встречными и опережающими ударами в открытые места партнёра с максимальной быстротой.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a>		1
<b>2.4</b>	06.05.20.	Совершенствование спортивного мастерства. Развитие отдельных физических качеств. Развитие силы и точности ударов. Упр., в парах. Условные бои. Быстрые атаки, использовать защитные действия как исходные для нанесения точных ударов. Бой с партнёром на две весовые категории больше, чтобы можно было акцентировать сильный и точный удар. Упр., на снарядах (резинки, лапы, мешок и груша боксёрские) наносить удары из устойчивого положения. Сильно, быстро, точно.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id141981145?z=video-98572745_456239362">https://vk.com/id141981145?z=video-98572745_456239362</a>		1
<b>2.5</b>	08.05.20.	Совершенствование спортивного мастерства. Развитие отдельных	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://vk.com/id14198114">https://vk.com/id14198114</a>		1

		<p>физических качеств. Развитие подвижности и манёвренности, передвижения по рингу в разных направлениях.</p> <p>Упр., в парах. Передвижение в разные стороны, используя (челночный шаг, приставной шаг, разноимённый шаг, подскок) чтобы не быть прижатым к канатам или в угол. С помощью маневрирования прижать партнёра к канатам или в угол быстро атаковать одиночным или серийными ударами с быстрым выходом в положение вне боя.</p>	<p><a href="https://vk.com/id14198114?z=video-59202034_456242462">5?z=video-59202034_456242462</a></p>		
<b>2.6</b>	11.05.20.	<p>Совершенствование спортивного мастерства. Развитие отдельных физических качеств.</p> <p>Совершенствование защитных действий.</p> <p>Упр., в парах. Условные бои.</p> <p>Совершенствование защитных действий на разных дистанциях от ударов в различных сочетаниях одиночных и серийных. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надёжную форму защиты руками, подставками, отбивами, уклоном, нырком, передвижением или комбинированные защиты с контратаками.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие Защита корпусом</p> <p><a href="https://vk.com/id14198114?z=video-59202034_456250964">https://vk.com/id14198114?z=video-59202034_456250964</a></p> <p>Смещения, зашагивания</p> <p><a href="https://vk.com/id14198114?z=video-64878557_456240230">https://vk.com/id14198114?z=video-64878557_456240230</a></p>		1
<b>2.7</b>	13.05.20.	<p>Совершенствование спортивного мастерства. Развитие отдельных физических качеств.</p> <p>Совершенствование техники и тактики ведения боя с партнёрами разного стиля.</p> <p>Упр., в парах. Условный бой с партнёром активного, силового стиля. Держать с ним дальнюю дистанцию умело,</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p> <p><a href="https://boxinggu.ru/category/uroki-boksa">https://boxinggu.ru/category/uroki-boksa</a></p>	Диагностика	1

		маневрируя, при продвижении такого боксёра вперёд, контратаковать прямыми ударами, сохраняя нужную дистанцию. Условный бой с партнёром контратакующим. Вызвать партнёра на атаку, самому быстро контратаковать, обеспечив надёжную защиту. Нарбатывать обманные действия и опережающие удары. Итоговая диагностика.			
<b>3</b>		<b>О.Ф.П. со специальной направленностью</b>			
<b>3.1</b>	15.05.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15094801509354519510&amp;no">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15094801509354519510&amp;no</a>		1
<b>3.2</b>	18.05.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/SnQ-Xb69n0M">https://youtu.be/SnQ-Xb69n0M</a>		1
<b>3.3</b>	20.05.20.	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15094801509354519510&amp;no">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15094801509354519510&amp;no</a>		1
<b>3.4</b>	22.05.20.	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка. Итоговая диагностика.	Учебно-тренировочное занятие <a href="https://youtu.be/SnQ-Xb69n0M">https://youtu.be/SnQ-Xb69n0M</a>	Диагностика	1
<b>Всего</b>					<b>12</b>
<b>Итого</b>			<b>За 2-ое полугодие</b>		<b>57</b>
<b>Всего</b>					<b>108</b>

Приложение 2

Система оценки учебных достижений обучающихся

Стартовый уровень

Показатель	Критерий	Степень выраженности оцениваемого критерия	Балл	Методы определения результата
<b>I. Предметные образовательные результаты</b>				
<b>1.1. Овладение первоначальными знаниями в предметной деятельности</b>				
1.1.1. Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Знание основных терминов, понятий, определений, знаков и символов, составляющих содержание предметной области.	минимальный уровень (освоено 50% объема знаний, предусмотренных программой)	1	Тестирование, контрольный срез и др.
		средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 75%)	2	
		максимальный уровень (освоен весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
1.1.2. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Умение кратко излагать содержание предметной области, используя в речи специальную терминологию	минимальный уровень (учащийся знаком со специальной терминологией, но не употребляет в речи)	1	
		средний уровень (учащийся владеет специальной терминологией, иногда заменяет ее в речи бытовой)	2	
		максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в полном соответствии с их содержанием)	3	
<b>1.2. Предметная практическая подготовка</b>				
1.2.1. Специальные практические умения и навыки, предусмотренные программой	Владение основами практических умений и навыков, предусмотренными программой	минимальный уровень (учащийся овладел 50% предусмотренных умений и навыков)	1	Контрольная практическая работа, практический зачет, технический зачет, сдача контрольных нормативов (в зависимости от направленности)
		средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет 75%)	2	
		максимальный уровень (уверенно овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3	
1.2.2. Творческие навыки	Способность к творческому решению учебных и практических задач; созданию форм моделей, конструкций, носящих творческий характер, в рамках предметной деятельности	репродуктивный уровень (учащийся в основном копирует образцы (действия педагога));	1	
		эвристический уровень (вносит свои изменения (предложения) в образец);	2	
		творческий уровень (способен создать собственный авторский вариант)	3	
<b>II. Универсальные учебные действия (ключевые компетентности)</b>				
<b>2.1. Познавательные учебные действия</b>				
2.1.1. Развитие начальных навыков анализа информации предметной деятельности	Самостоятельность в работе с информацией предметной деятельности	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с анализом информации предметной деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	Реферативные учебно-исследовательские работы, проекты, тестирование
		средний уровень (анализирует информацию самостоятельно, но испытывает трудности при ее анализе);	2	
		максимальный уровень (анализирует информацию самостоятельно, не испытывает трудностей)	3	
<b>2.2. Коммуникативные учебные действия</b>				

2.2.1. Умение слушать и воспринимать информацию от других, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Самостоятельность и заинтересованность в восприятии содержания программы	минимальный уровень (учащийся испытывает затруднения при восприятии содержания программы)	1	Наблюдение, анкетирование
		средний уровень (в основном самостоятелен и заинтересован при восприятии содержания программы)	2	
		максимальный уровень (всегда самостоятелен и заинтересован при восприятии содержания программы)	3	
2.2.2. Умение вступать в контакт, поддерживать его.	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств, в поиске аргументов	минимальный уровень (испытывает значительные затруднения в поисках аргументов и доказательств, нуждается в постоянной помощи педагога)	1	
		средний уровень (в основном самостоятелен в построении взаимодействия в группе, но затрудняется логически выстраивать дискуссию);	2	
		максимальный уровень (самостоятелен в построении взаимодействия в группе, уверенно вступает в дискуссию, логично выстраивает аргументированные доказательства)	3	

### 2.3. Регулятивные учебные действия

2.3.1. Способность организации собственной деятельности	Умение организовать свое рабочее место	минимальный уровень умений (учащийся испытывает затруднения в планировании своей деятельности, в подготовке рабочего места, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение в процессе контрольной практической работы, практический зачет, технический зачет, сдача контрольных нормативов (в зависимости от направленности)
		средний уровень (готовит и убирает свое рабочее место самостоятельно, но требуется контроль педагога)	2	
		максимальный уровень (организует свое рабочее место осознанно, самостоятельно)	3	
2.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие приобретенных навыков выполнения правил техники безопасности программным требованиям	недопустимый уровень (учащийся не овладел полным объемом навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой, к работе не допускается!!!)	1	
		допустимый уровень (объем усвоенных навыков составляет 100%)	2	
		высокий уровень (учащийся не только освоил весь объем навыков, но и способен объяснить их другим)	3	
2.3.3. Уровень формирования навыков аргументированной оценки объектов и предметов изучаемой области	Умение оценивать объекты и предметы (по виду деятельности, содержанию программы), продукты собственного труда	минимальный уровень (не всегда может объективно оценить объекты и предметы в изучаемой области, свои действия);	1	Наблюдение в процессе контрольной практической работы, практический зачет
		средний уровень (сформировано умение оценки, корректировки действий с учетом ошибок);	2	
		максимальный уровень (сформировано умение оценить, аргументировать оценку, корректировать действия).	3	

### Базовый уровень

Показатель	Критерий	Степень выраженности оцениваемого критерия	Балл	Методы определения результата
------------	----------	--------------------------------------------	------	-------------------------------

### I. Предметные образовательные результаты

#### 1.1. Овладение первоначальными знаниями в предметной деятельности

1.1.1. Базовый минимум знаний, по конкретному направлению деятельности	Соответствие предметных знаний учащегося программным требованиям	минимальный уровень (освоено 50% объема знаний, предусмотренных программой)	1	Тестирование, контрольный срез и др.
		средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 75%)	2	
		максимальный уровень (освоен весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
<b>1.2. Предметная практическая подготовка</b>				
1.2.1. Освоение определенного вида деятельности, приобретенного в процессе обучения.	Соответствие специальных практических умений и навыков программным требованиям.	минимальный уровень (учащийся овладел 50% предусмотренных умений и навыков);	1	Контрольная практическая работа, практический зачет, технический зачет, сдача контрольных нормативов (в зависимости от направленности)
		средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет 75%);	2	
		максимальный уровень (уверенно овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3	
1.2.2. Способность к реализации избранного вида деятельности в предметной области	Умение демонстрировать способность воспроизводить материал, самостоятельно действовать, выбирать способ решения.	репродуктивный уровень (учащийся в основном копирует образцы (действия педагога));	1	
		эвристический уровень (вносит свои изменения (предложения) в образец);	2	
		творческий уровень (способен создать собственный авторский вариант)	3	
1.2.3. Опыт творческой деятельности	Творческая активность и результативность	минимальный уровень (мотивация к занятиям в выбранной предметной деятельности не сформирована)	1	Дневник творческих достижений, Портфолио
		средний уровень (сформирована устойчивая мотивация к занятиям в выбранной предметной деятельности, наличие опыта и призовых мест на уровне учреждения)	2	
		средний уровень (наличие опыта, призовых мест на различных уровнях)	3	
<b>II. Универсальные учебные действия (ключевые компетентности)</b>				
<b>2.1. Познавательные учебные действия</b>				
2.1.1. Самостоятельность в работе с информацией предметной деятельности	Умение подбирать и работать с информацией.	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с анализом информации предметной деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Реферативные учебно-исследовательские работы, проекты, тестирование
		средний уровень (подбирает информацию самостоятельно, но испытывает трудности при ее анализе)	2	

		максимальный уровень (подбирает и анализирует информацию самостоятельно, не испытывает трудностей)	3	
2.1.1. Самостоятельность в решении задач поискового и исследовательского характера	Умение увидеть и сформулировать проблему исследования, составить план её решения; выдвинуть гипотезу.	репродуктивный уровень (учащийся в основном копирует образцы)	1	Реферативные учебно-исследовательские работы, проекты, тестирование
		эвристический уровень (вносит свои изменения в образец)	2	
		творческий уровень (способен создать собственный авторский вариант)	3	
<b>2.2. Коммуникативные учебные действия</b>				
2.2.1. Самостоятельность и заинтересованность в восприятии содержания программы	Умение слушать и воспринимать информацию от других, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;	минимальный уровень (учащийся испытывает затруднения при восприятии содержания программы)	1	Наблюдение, анкетирование
		средний уровень (воспринимает содержание программы, охотно сотрудничает в поиске и сборе информации, но не проявляет инициативы)	2	
		максимальный уровень (проявляет заинтересованность в восприятии содержания программы, активно сотрудничает в поиске и сборе информации)	3	
2.2.3. Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии, строить взаимодействие	минимальный уровень (испытывает значительные затруднения в поисках аргументов и доказательств, нуждается в постоянной помощи педагога)	1	
		средний уровень (в основном самостоятелен в построении взаимодействия в группе, но затрудняется логически выстраивать дискуссию);	2	
		максимальный уровень (самостоятелен в построении взаимодействия в группе, уверенно вступает в дискуссию, логично выстраивает аргументированные доказательства)	3	
<b>2.3. Регулятивные учебные действия</b>				
2.3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков выполнения правил техники безопасности программным требованиям	недопустимый уровень (учащийся не овладел полным объемом навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой, к работе не допускается)	1	
		допустимый уровень (объем усвоенных навыков составляет 100%)	2	
		высокий уровень (учащийся не только освоил весь объем навыков, но и способен	3	

		объяснить их другим)		
2.3.2. Навыки контроля и самоконтроля, сформированность рефлексивной самооценки	Сформированность навыков контроля, самоконтроля и рефлексии	минимальный уровень (требуется постоянный контроль педагога, в работе нарушает технологию, не аккуратен)	1	
		средний уровень (сформирован навык самоконтроля, соблюдает в работе технологию, иногда не очень аккуратно, способен к самооценке)	2	
		максимальный уровень (развит самоконтроль, соблюдает технологию, аккуратен и ответственен в работе, способен реально оценить свой труд)	3	
2.3.3. Способность к выстраиванию своей деятельности в соответствии с правовыми нормами и правилами	Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни. Умение использовать свои права и выполнять свои обязанности гражданина, члена общества и коллектива	минимальный уровень (знает, но в действительности не придерживается установленным норм поведения, правил ЗОЖ; часто неверно трактует свои права и обязанности)	1	
		средний уровень (в целом знает и соблюдает установленные нормы и правила, не всегда правильно трактует свои права и обязанности)	2	
		максимальный уровень (сформирована способность к выстраиванию своей деятельности в соответствии с правовыми нормами и правилами)	3	

### Приложение № 3

#### Инструктажи по технике безопасности

№	Виды	Сроки	Содержания
1	Вводный инструктаж	Проводится в начале учебного года, на одном из первых занятий	Правила безопасного поведения в учреждении, клубе, объединении, спортзале и т.п.
2	Первичный инструктаж	Проводится перед занятием с использованием специального оборудования, технического средства и т.п.	Правила безопасного поведения при выполнении практических работ, связанных с повышенной опасностью
3	Повторный инструктаж	Проводится в начале второго полугодия	Правила безопасного поведения при проведении мероприятий
4	Целевой инструктаж	Проводится перед выполнением разовых поручений, не связанных с образовательной программой. При выходе на каникулы. При проведении массовых мероприятий: Соревнованиях, походах, выездах на экскурсию и т.п.	1.Пожарная безопасность. 2.Электробезопасность. 3.Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. 4.Безопасность на воде и на льду. 5.Меры безопасности при проведении соревнований, экскурсий, походов, на спортплощадке. 6.Профилактика негативных криминогенных ситуаций. 7.Правила безопасного поведения при

			обнаружении подозрительных предметов. 8.Правила поведения при террористических угрозах и чрезвычайных ситуаций.
5	Внеплановый	Проводится индивидуально или с группой обучающихся	Объём и содержание внепланового инструктажа определяются в каждом конкретном случае в зависимости от причин и обстоятельств, вызванных необходимостью его проведения.

### **Общие требования:**

Инструктажи с обучающимися регистрируются в специальном разделе журнала с обязательной **подписью** инструктируемого и инструктирующего.

Дата регистрации инструктажа (**Вводный, первичный, повторный**) должна совпадать с записью о проведении данного инструктажа в разделе журнала «Тема занятий»

## **Содержание инструктажей по технике безопасности Инструкция по технике безопасности обучающихся на занятиях в спортивной секции «Бокс»**

### **1. Общие требования**

**1.1.** К занятиям «Боксом» допускаются обучающиеся:

- Прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта
- Пришедшие на занятия в установленное время и в соответствующей спортивной форме
- Ознакомленные с правилами поведения на занятиях «Боксом»
- Прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в журнале, регистрации инструктажа

**1.2.** Обязательным условием для пришедших на занятия является чистота тела, коротко остриженные ногти, короткие волосы, чистый костюм, наличие полотенца и мыла.

**1.3.** Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, установленный режим занятий и отдыха, не допускать действий, создающих травмоопасную ситуацию.

**1.4.** На занятиях «Боксом» возможны травмы:

- Растяжение связок и мышц
- Повреждение поясничного отдела позвоночника, суставов конечностей, шеи и головы
- Ушибы, ссадины, вывихи, переломы

**1.5.** Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки, первичных средств помощи и уметь ими пользоваться

**1.6.** Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным

### **2. Требования безопасности перед проведением занятий**

**2.1.** В случае заболевания или плохого самочувствия необходимо предупредить преподавателя до начала занятий

**2.2.** Перед началом занятий проверить исправность спортивного инвентаря и защитных средств

**2.3.** Перед занятиями «Боксом»

- Проверить, чтобы на расстоянии 1,5 метра от края ринга по периметру не было посторонних предметов
- Перед упражнениями со снарядами или с партнёром, для предохранения от травм рук, необходимо забинтовать кисти рук, боксёрским бинтом
- Промыть кипячёной водой капу

**2.4.** Перед соревнованиями по «Боксу» необходимо проследить, чтобы в углах вне ринга была питьевая вода, урны, ящики с канифолью, для натирания подошвы

### **3. Требования безопасности во время занятий**

#### **3.1.** При занятиях «Боксом»

- Использовать защитные средства: Боксёрские перчатки, защитный шлем, боксёрские бинты, капу.
- Не выполнять упражнения на боксёрских снарядах без бинтов, биток или перчаток
- Не бросать боксёрские перчатки, защитный шлем и капу в места, где может оказаться пыль

### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

**4.1.** По окончании занятий принять тёплый душ и вымыться с мылом

**4.2.** Обмыть боксёрские перчатки и шлем тёплой водой, проследить, чтобы на них не остался пот, капу промыть и положить в коробочку. Личный инвентарь боксёра (перчатки, шлем, бинты, капу) хранить дома

**4.3.** Форму боксёра необходимо стирать после каждого занятия

**4.4.** По окончании интенсивной тренировки во избежание перегрузки сердца и почек, необходимо ограничить приём жидкостей

### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

**5.1.** При внезапном заболевании, травме или несчастном случае, пострадавший или очевидец обязан вызвать скорую медицинскую помощь по телефону:

- Городскому 103
- Мобильному 112

Немедленно сообщить о случившемся преподавателю

**5.2.** При обнаружении признаков пожара или горения (задымление, запах, повышение температуры и т.п.) немедленно сообщить в пожарную охрану по телефону:

- Городскому 101
- Мобильному 112

При этом сообщить адрес, место возникновения пожара, назвать фамилию. Принять посильные меры по тушению пожара и эвакуации людей

## **Инструкция для обучающихся по ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **1. Для младших школьников**

- 1.1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
- 1.2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
- 1.3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту.
- 1.4. Нельзя разводить костры и играть около них.
- 1.5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

### **2. Для старших школьников**

- 2.1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
- 2.2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
- 2.3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.
- 2.4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.

- 2.5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, солярка).
- 2.6. Не оставляйте непотушенных костров.
- 2.7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.
- 2.8. Старшеклассники обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- 2.9. Учащиеся обязаны сообщить преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.
- 2.10. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом педагогу.

### **3. На территории образовательного учреждения**

- 3.1. На территории школы запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.
- 3.2. Запрещается курить в здании учреждения и на ее территории.
- 3.3. Запрещается приносить в учреждение спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
- 3.4. Запрещается пользоваться в кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.
- 3.5. Категорически не допускается бросать горящие спички в урны, в контейнеры-мусоросборники.
- 3.6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация учреждения.
- 3.7. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
- 3.8. Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения учащимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

### **Инструкция**

#### **для обучающихся ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ**

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
2. Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
3. Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
  - избегайте перегрева, а также попадания влаги и пыли внутрь аппарата;
  - не ставьте тяжелые предметы на корпус;
  - не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
  - во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
4. При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
5. Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
6. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.

7. При попадании влаги на оборудование немедленно выключить от электросети аппарат, вынув вилку из розетки. Влагу собирайте мягкой салфеткой, затем дайте возможность влаге окончательно высохнуть. Только потом можно включать в сеть.

8. Не оставляйте без присмотра работающую аппаратуру.

9. В процессе эксплуатации не допускайте возможности повреждения сетевого шнура и нарушения его контактов в вилке. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.

10. При появлении признаков ухудшения изоляции (пощипывании при касании к металлическим частям) немедленно отключить от электросети.

11. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него  
– может ударить током.

12. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

13. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходите к нему ближе 5 метров.

14. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.

15. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью!

## **Инструкция для обучающихся ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **1. Правила безопасности для пешехода**

1.1. Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.

1.2. Переходите дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках  
– на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность. Даже если вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

1.3. Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

1.4. Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.

1.5. Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный – СТОП – все должны остановиться; желтый – ВНИМАНИЕ – ждите следующего сигнала; зеленый – ИДИТЕ – можно переходить улицу.

1.6. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.

1.7. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

### **2. Безопасность пассажира общественного транспорта**

2.1. Ожидайте транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

2.2. При посадке в автобус, троллейбус соблюдайте порядок. Не мешайте другим пассажирам. В автобус, троллейбус входите через задние двери.

2.3. Находясь в транспорте, не ходите по салону, держитесь за поручень, не выглядывайте из окон, не высовывайте руки, не нажимайте без надобности на аварийные кнопки.

2.4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях.

2.5. Выходите только через передние двери. Заранее готовьтесь к выходу, пройдя вперед. Входя и выходя из транспорта, не спешите и не толкайтесь.

2.6. Автобус и троллейбус обходите сзади. Выйдя из автобуса, троллейбуса нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

### **3. Безопасность на объектах железнодорожного транспорта**

3.1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 5 м к рельсу.

3.2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.

3.3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

3.4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.

3.5. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.

3.6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава.

3.7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;

3.8. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны – не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

3.9. На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках, переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.

3.10. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

### **4. Безопасность при поездках в автобусе**

#### **4.1. Общие мероприятия по соблюдению безопасности.**

Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, пользующихся автобусными перевозками, организуемыми образовательными организациями.

К поездкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Обучающиеся обязаны выполнять требования педагогического работника Центра, либо специально назначенного взрослого из числа родителей по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе для перевозки обучающихся.

#### **4.2. Мероприятия по соблюдению безопасности перед началом поездки и во время посадки.**

Перед началом поездки обучающиеся обязаны:

- пройти инструктаж по технике безопасности при поездках;
- ожидать подхода автобуса в определенном месте сбора, не выходя на проезжую часть дороги;
- соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки;
- по распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки;
- не выходить навстречу приближающемуся автобусу;
- после полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, войти в салон, занять место для сидения. Первыми в салон автобуса входят самые старшие ученики. Они занимают места в дальней от водителя части салона;
- отрегулировать ремень безопасности и пристегнуться им.

#### **4.3. Мероприятия по соблюдению безопасности во время поездки.**

Во время поездки обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок. Обо всех недостатках, отмеченных во время поездки, они должны сообщать сопровождающему.

Обучающимся запрещается:

- загромождать проходы сумками, портфелями и другими вещами;
- отстегивать ремень безопасности;
- вставать со своего места, отвлекать водителя разговорами и криком;
- создавать ложную панику;
- без необходимости нажимать на сигнальную кнопку;
- открывать окна, форточки и вентиляционные люки.

#### **4.4. Мероприятия по соблюдению безопасности в аварийных ситуациях.**

При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма обучающийся обязан сообщить об этом сопровождающему (при необходимости подать сигнал при помощи специальной кнопки).

При возникновении аварийных ситуаций (технической неисправности, пожара и т. п.) после остановки автобуса по указанию водителя дети должны под руководством сопровождающего лица быстро и без паники покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние, не выходя при этом на проезжую часть дороги.

В случае захвата автобуса террористами обучающимся необходимо соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц.

#### **4.5. Мероприятия по соблюдению безопасности по окончании поездки.**

По окончании поездки обучающийся обязан:

- после полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего выйти из транспортного средства. При этом, первыми выходят обучающиеся, занимающие места у выхода из салона;
- по распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки;
- не покидать место высадки до отъезда автобуса.

### **Инструкция по правилам безопасности для обучающихся НА ВОДОЕМАХ**

#### **1. В летнее время при купании в реке или открытом водоеме.**

1.1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

1.2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

1.3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.

1.4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода прохладная, достаточно 5-6 минут.

1.5. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

1.6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

1.7. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

1.8. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.

1.9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.

1.10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

#### **Запрещается:**

1) Входить в воду разгоряченным, сразу после перехода или физических упражнений с большой мышечной нагрузкой.

2) Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

3) Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4) Купаться при высокой волне, в сумерки и ночное время.

5) Нырять в воду с мостиков, лодок, отрывистого берега; толкать товарища с вышки или с берега.

6) Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

### **2. При купании в бассейне.**

2.1. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.

2.2. Не ныряйте в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.

2.3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

2.4. Не прыгайте с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

2.5. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно поскользнуться и упасть.

### **3. При выходе на лед.**

3.1. Не выходите на тонкий или непрочный весенний лед на реке или водоёмах – можно провалиться.

3.2. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека. Непрочный лед - около стока вод с фабрик, заводов. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи. Площадки под снегом следует обойти.

3.3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

3.4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

3.5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

3.6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

3.7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

3.8. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.

3.9. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

3.10. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.

3.11. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайте в сухую одежду, выпейте горячий чай.

## **Инструкция по безопасности для обучающихся ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ, ЭКСПЕДИЦИЙ**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспедициям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- изменения установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;

- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк или чулок, укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;

- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;

- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.3. При проведении прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции группу учащихся, воспитанников должны сопровождать двое взрослых.

1.4. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

### **2. Перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции:**

2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде.

2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

### **3. Во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции:**

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Отправляясь на экскурсию, в поход, надевать одежду, соответствующую сезону и погоде, на ноги надевать прочную обувь, носки, на голову – головной убор. Во время экскурсии не снимать обувь и не ходить босиком.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.

3.6. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

3.7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.8. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

### **Инструкция для обучающихся ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНЫХ КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЙ ВО ДВОРЕ, НА УЛИЦЕ, В ИНЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), убедитесь, что на площадке около двери нет посторонних, в противном случае переждите.

2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди.

3. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.д.

4. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших членов вашей семьи.

5. Не носите с собой ценности, деньги, без особой на то необходимости.

6. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

7. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом необходимо, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

8. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

9. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

10. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света.

11. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

12. В целях личной безопасности, профилактики преступлений против вашей личности необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, пути в школу, в место досуга и обратно;

- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;

- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;

- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

13. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, ожидая автобус или троллейбус, стойте на хорошо освещенном отведенном месте рядом с другими людьми.

14. Избегайте пустых автобусов и троллейбусов. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами. Держите на виду свои вещи.

**Правила  
безопасного обращения с  
ВЗРЫВООПАСНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ВЕЩЕСТВАМИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ТРУДОВОЙ ПРАКТИКИ  
для обучающихся**

1. При обнаружении взрывоопасного предмета или предмета неизвестного происхождения запрещается брать его в руки, сдвигать с места, пытаться разряжать, бросать или ударять по нему, переносить в другое место. Недопустимо заливать жидкостями, засыпать порошками, накрывать каким либо материалом.

2. Необходимо прекратить любую работу в районе обнаружения взрывоопасного предмета. Категорически запрещено пользоваться радиотелефоном вблизи предмета, напоминающего взрывное устройство.

3. Обозначить место обнаружения шестом с опознавательным знаком (куском материи, бинта и др.). Принять меры к недопущению в зону возможного поражения других лиц.

4. Сообщить о находке педагогу – руководителю работы, который обратится в ближайший военный комиссариат, отдел внутренних дел или сельскую администрацию.

5. Тщательно выбирайте место для костра. Оно должно быть на достаточном удалении от траншей, воронок и окопов, оставшихся с военных учений.

6. Перед разведением костра в радиусе пяти метров проверьте грунт шупом (или лопатой осторожно снимите верхний слой грунта) на наличие взрывоопасных предметов.

7. Пользоваться старыми кострищами не всегда безопасно – там могут оказаться подброшенные или не взорвавшиеся военные «трофеи».

8. Следует серьезно относиться к старым проволочным заграждениям. Запрещается стаскивать и разбирать их руками, трогать проволоку и шпагат, обнаруженные на земле, в траве, кустарнике, т. к. возле них могут быть установлены мины натяжного действия.

9. Практически все взрывчатые вещества ядовиты, чувствительны к механическим воздействиям и нагреванию. Обращение с ними требует предельного внимания и осторожности. Разминированием, обезвреживанием или уничтожением взрывоопасных предметов занимаются только подготовленные специалисты-саперы, допущенные к этому виду работ.

**Инструкция  
для обучающихся  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ,  
НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. В спортивный зал (комнату), допускаются обучающиеся, изучившие правила по технике безопасности, имеющие разрешение врача заниматься в спортивной секции (справку). Заключение врача обязательно в начале учебного года, перед проведением соревнований, после перенесенных заболеваний, травм, при ухудшении самочувствия (особенно на тренировках).

1.2. На занятиях выполнять задачи, поставленные педагогом.

1.3. Пред выходом на тренировку необходимо убедиться в исправности спортивного снаряжения и защитной формы. Обо всех неисправностях необходимо сообщать педагогу и не приступать к тренировке до устранения этих нарушений. Спортивная форма должна соответствовать росту обучающегося, размеру его ног, на изнанке спортивной формы не должно быть грубых швов, на форме не должно быть никаких режущих и колющих

предметов (булавок, значков, цепочек и т. д.). Обувь для спортивного зала должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

1.4. Находиться в спортзале разрешается только в присутствии педагога. При отсутствии педагога не влезать на спортивные снаряды и оборудование.

1.5. Хранить спортивное снаряжение, форму в сумках или специальных ящиках, где для этого отведено место.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. До начала тренировки прослушать инструктаж педагога по технике безопасности.

2.2. Надеть исправную спортивную форму (специальную защитную форму: спортивный костюм, головной убор, шлем, перчатки, варежки, щитки и т.д.). Шнурки спортивной обуви должны быть завязаны.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и снаряжения.

2.4. Проверить достаточность освещения в спортивном зале, на спортивной площадке.

## **3. Техника безопасности во время занятий**

3.1. Во время тренировок быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других.

3.2. Запрещается бросать спортивный инвентарь на пол и друг в друга, если это не предусмотрено заданием тренера.

3.3. Запрещается толкать друг друга, ставить подножки, цеплять товарища.

3.4. Запрещается бегать по мокрому полу в зале.

3.5. Запрещается оставлять спортивный инвентарь без присмотра.

3.6. По окончании тренировки сдать спортивный инвентарь педагогу.

3.7. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте прекратите тренировку и сообщите об этом педагогу.

3.8. Если произошел несчастный случай, сообщить педагогу о случившемся.

3.9. При прекращении подачи электроэнергии в зале сообщить педагогу и покинуть помещение.

3.10. При затоплении помещения водой, при возникновении пожара сообщить педагогу и покинуть помещение.

## **Инструкция**

### **Правила поведения и техники безопасности для обучающихся ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

#### **1. Общие положения**

1.1. К работе за компьютером допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, соблюдающие указания педагога.

1.2. Необходимо неукоснительно соблюдать правила по технике безопасности. Нарушение этих правил может привести к поражению электрическим током, вызвать возгорание.

1.3. При эксплуатации необходимо остерегаться:

- поражения электрическим током;
- механических повреждений, травм.

#### **2. Требования безопасности перед началом работы.**

2.1. Не входить в кабинет в верхней одежде, головных уборах, грязной обуви, с громоздкими предметами. Передвигаться в кабинете спокойно, не торопясь.

2.2. Работать разрешается только на том компьютере, который выделен на данное занятие.

2.3. Не разговаривать громко, не шуметь, не отвлекать других учащихся.

2.4. Перед началом работы необходимо убедиться в отсутствии видимых повреждений оборудования на рабочем месте.

2.5. Напряжение в сети кабинета включается и выключается только преподавателем.

### **3. Требования безопасности во время работы.**

3.1. С техникой нужно обращаться бережно, на клавиатуре работать не спеша, клавиши нажимать нежно.

3.2. При появлении изменений в функционировании аппаратуры, самопроизвольного ее отключения необходимо немедленно прекратить работу и сообщить об этом педагогу.

3.3. Контролировать расстояние до экрана и правильную осанку:

3.3.1. Голова балансирует на шее, не наклонена вперед или назад. Экран компьютера должен располагаться примерно на 15 градусов ниже уровня глаз.

3.3.2. Спина прямая, плечи назад, но расслаблены.

3.3.3. Руки близко к телу и расслаблены,

3.3.4. Предплечья стоят на столе, с локтями формируют по меньшей мере 90-градусный угол.

3.3.5. Руки почти вровень с предплечьем, с небольшим изгибом запястья

3.3.6. Ноги стоят на полу или подставке для ног, угол под коленом - 90 градусов.

Не подворачивать ноги под стул.

3.3.7. Расстояние до монитора должно быть не меньше 50 см.

3.3.8. Время, проводимое за компьютером без отрыва, не должно превышать 25 минут.

3.3.9. Необходимо регулярно делать разминку для глаз, шеи, рук, спины.

3.3.10. Взгляд должен быть направлен в середину экрана.

3.4. Не допускать работы на максимальной яркости экрана дисплея.

### **3.5. Запрещается.**

- Эксплуатировать неисправную технику.

- При включенном напряжении сети отключать, подключать кабели, соединяющие различные устройства компьютера.

- Работать с открытыми кожухами устройств компьютера.

- Касаться экрана дисплея, тыльной стороны дисплея, разъемов соединительных кабелей, токоведущих частей аппаратуры.

- Касаться автоматов защиты, пускателей, устройств сигнализации.

- Во время работы касаться труб, батарей.

- Самостоятельно устранять неисправность работы клавиатуры.

- Нажимать на клавиши с усилием или допускать резкие удары.

- Пользоваться каким-либо предметом при нажатии на клавиши.

- Передвигать системный блок и дисплей.

- Загромождать проходы в кабинете сумками, портфелями, стульями.

- Брать сумки, портфели за рабочее место у компьютера.

- Быстро передвигаться по кабинету.

- Класть какие-либо предметы на системный блок, дисплей, клавиатуру.

- Работать грязными, влажными руками, во влажной одежде.

- Работать при недостаточном освещении.

- Работать за дисплеем дольше положенного времени.

- Запрещается без разрешения педагога включать и выключать компьютер, дисплей.

- Подключать кабели, разъемы и другую аппаратуру к компьютеру.

3.6. По окончании работы выполнить действия строго по указанию педагога

### **Рекомендуемые упражнения для глаз:**

Поставьте руку ладонью к себе на расстоянии 20 см от глаз и внимательно рассматривайте ее, как бы изучая линии на ладони. Через 20 секунд сместите взгляд так, что бы он прошел сквозь пальцы на предметы, которые находятся на расстоянии 5-6 метров. Через 20 секунд начните упражнение с начала. Продолжайте его в течение 2-3 минут.