

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки по
 ДООП «Введение в бокс» (Стартовый уровень)
 Спортивно-оздоровительная группа.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-
2.	История развития бокса.	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	2	1	1	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	опрос
5.	Общая физическая подготовка	58	4	54	-
5.1.	Общеразвивающие упражнения	20	1	19	-
5.2.	Упражнения для мышц рук и ног.	19	1	18	-
5.3.	Акробатические упражнения	10	1	9	-
5.4.	Упражнения для формирования осанки	7	1	6	-
5.5.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	40	4	36	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка	29	4	25	контрольные нормативы
7.1.	Техника передвижения в боксе.	9	1	8	-
7.2.	Техника ударов в боксе.	4	1	3	-
7.3.	Работа на боксерской груше.	8	1	7	-
7.4.	Упражнения в парах.	8	1	7	-
8.	Тактическая подготовка	10	4	6	-
9.	Вольные бои с заданиями. Участие в соревнованиях.	10	3	7	-
10.	Сдача контрольных нормативов.	1	-	1	-
11.	Заключительное занятие.	2	-	2	-
Всего часов:		156	23	133	-