

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 791
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

по этапам спортивной подготовки УТЭ - 1 (СС) и УТЭ - 4 (СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 1-го года
обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4-го года
обучения – 1 год.

Тренер- преподаватель
Парушкин Владислав Игоревич
высшая квалификационная
категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 11-17 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -1-го года обучения
– 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -4-го года обучения
– 1 год.

Участники тренировочных групп распределены примерно по возрастам:

УТ-1	11-14 лет	1-й год обучения
УТ-4	12 – 17 лет	4-й год обучения

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бокс».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа

(45 минут), перерыв между часами 15 минут.

Организационные формы обучения – групповые занятия и спортивно – массовые мероприятия. Группы формируются из обучающихся примерно одного возраста. Состав группы постоянный. Количественный состав группы – 10 – 12 человек.

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных особенностей допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

Этап спортивной подготовки	Период	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Периодичность занятий в неделю	Продолжительность занятий в неделю в академических часах	Общее количество часов, запланированных на весь период обучения
Учебно-тренировочный этап	УТ-1	10	5 раз	2 часа	520
	УТ-4	16	6 раз	2 раза по 2 часа 4 раза по 3 часа	832

Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Перерыв между занятиями - 15 минут.

II. Цель и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Для первого года учебно- тренировочного этапа:

Цель: формирование устойчивой мотивации к занятиям боксом и создание фундаментальной базы для дальнейшего спортивного совершенствования в соответствии с требованиями ФССП.

Задачи:

Личностные:

- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- развивать скорость принятия решений.

Метапредметные:

- способствовать умению проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;

- развивать физические качества, характерные для занятия боксом посредством расширения функциональных возможностей организма.

- Приобщать обучающихся к соревновательной деятельности.

Предметные:

- повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
- усовершенствовать специальную физическую подготовленность;
- освоить и автоматизировать базовые технические элементы: боевую стойку, прямые и боковые удары, простейшие защиты (подставка, уклон), базовые передвижения.

Планируемые результаты по окончании первого года обучения у обучающихся будут развиты качества:

Личностные:

- будут развиваться навыки регулирования психического состояния;
- будет развиваться скорость принятия решений.

Метапредметные:

- обучающиеся будут учиться умению проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
- будут развиваться физические качества, характерные для занятия боксом посредством расширения функциональных возможностей организма.
- обучающиеся будут приобщаться к соревновательной деятельности.

Предметные:

- будет повышена общая физическая подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
- будет совершенствоваться специальная физическая подготовленность.
- будут освоены и автоматизированы базовые технические элементы: боевая стойка, прямые и боковые удары, простейшие защиты (подставка, уклон), базовые передвижения.

Для четвертого года учебно-тренировочного этапа:

Цель: достижение стабильных соревновательных результатов на региональном и межрегиональном уровне путём совершенствования технико-тактического арсенала, развития специальной выносливости и формирования самостоятельности в планировании подготовки.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать у обучающихся нравственные качества, целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Метапредметные:

- воспитывать способность проявлять инициативу;
- прививать способность нести ответственность за свои решения;
- укреплять психологическую устойчивость: развивать навыки саморегуляции, управления волнением, концентрации в стрессовых условиях.

Предметные:

- сформировать владение всеми приёмами техники борьбы на уровне спортивного мастерства;
- сформировать индивидуальные тактические действия;
- расширять теоретические знания посредством углубленного изучения правил соревнований, основ судейства, антидопинговых правил, основ первой помощи и безопасности.

Планируемые результаты по окончании четвёртого года обучения:

Личностные:

- будет развиваться скорость принятия решений.

Метапредметные:

- будет прививаться способность принимать решение в конкретных условиях;
- будет формироваться умение предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе влияние вводимых изменений.

Предметные:

- будет повышена общая физическая и специальная подготовленность обучающихся до уровня спортивного совершенствования;
- будет достигнута высокая техническая и тактическая подготовленность на основе индивидуализации мастерства;
- будет расширены теоретические знания посредством углубленного изучения правил соревнований, основ судейства, антидопинговых правил, основ первой помощи и безопасности.

1.3 Содержание программы

№ п/п	Предметные области	УТ-1	УТ-4
1	Общая физическая подготовка	120	150
2	Специальная физическая подготовка	123	175
3	Участие в соревнованиях	8	30
4	Техническая подготовка	180	326
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	73	94
6	Инструкторская и судейская практика	6	24
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	33
	ВСЕГО	520	832

Годовой план
распределения учебных часов
для этапа начальной подготовки (УТ) 1-го г.о.

[illegible]

Годовой план
распределения учебных часов
для этапа начальной подготовки (УТ) 4-го г.о.

[illegible]

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтерская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, тестирование по правилам соревнований. Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях боксеров групп начальной подготовки.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта: • «Кросс нации» • «День силача» • «Лыжня России»	май, сентябрь два раза в год ноябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Теоретические занятия: • Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе	Октябрь

		• Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация • Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления,	Декабрь Март Декабрь
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях. Участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	Март Апрель 9 мая
3.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
4.	Развитие творческого потенциала		
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течение учебного года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Педагогическое просвещение родителей об обучении и воспитании детей	Родительские собрания в группах, -индивидуальные консультации; -информационное оповещение родителей через официальный сайт и социальные сети; -участие родителей в общешкольных мероприятиях и официальных мероприятиях	Педагогическое просвещение родителей об обучении и воспитании детей

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

в спорте и борьбу с ним

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.
2. Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.
3. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).
4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.
5. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.
6. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков и молодёжи.
7. Беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Семинары и малогрупповые лекции на темы: 1. «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; 2. «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течении учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
	Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течении учебно-тренировочного года (январь-основной поток)	Прохождение онлайн курса РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 получение сертификата РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный этап	Семинары и малогрупповые лекции на темы: 1. «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; 2. «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение»; 3. «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; 4. «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ»; 5. «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; 6. «Допинг-контроль»; 7. «Система АДАМС».	в течении учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга. Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
	Онлайн обучение «Антидопинг»	в течении учебно-тренировочного года (январь-основной поток)	Прохождение онлайн курса РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/ https://course.rusada.ru/course/2 получение сертификата РУСАДА
	Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	По приглашению организаторов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика начинается в учебно- тренировочных группах, проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков

инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в спорте.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 1 года спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

На четвертом и пятом годах обучения учебно-тренировочного этапа спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судей.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап			
1.	Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия. Исправление ошибок у других обучающихся.	октябрь	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
2.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия.	ноябрь	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
3.	Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач.	ноябрь	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
4.	Участие в составлении календаря соревнований.	декабрь	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

5.	Участие в составлении положения соревнований.	февраль	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
6.	Ведение протокола соревнований.	март	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя
7.	Судейство соревнований в ранге помощника судьи.	апрель-май	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских

противопоказаний для занятий видом спорта «бокс». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных

процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) Естественные и гигиенические;
- 2) Педагогические;
- 3) Медико-биологические;
- 4) Психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др.

После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ;
- 3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 4) обед;

5) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности. Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов.

Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;

широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течении дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
УТЭ- 1**

№	месяц	число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	01.09			Групповая	2	Вводный инструктаж. Техника безопасности. Антидопинговые правила. Ведение дневника спортсмена. Инструкции по ТБ.	Боксерский зал	беседа
2.	02.09			Групповая	2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров	Боксерский зал	беседа
3.	03.09			Групповая	2	Входной контроль: нормативы ОФП (бег 1000 м, подтягивания, отжимания, прыжки на длину).	Боксерский зал	тестирование
4.	04.09			Групповая	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров: закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом. Строевые упражнения.	Боксерский зал	беседа, наблюдение
5.	07.09			Групповая	2	Подтягивание на перекладине, ходьба, прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа	Боксерский зал	наблюдение
6.	08.09			Групповая	2	Подтягивание на перекладине, ходьба, прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа	Боксерский зал	наблюдение
7.	09.09			Групповая	2	Сдача нормативов. ОФП Входная диагностика	Боксерский зал	тестирование
8.	10.09			Групповая	2	Передвижения	Боксерский зал	наблюдение
9.	11.09			Групповая	2	Передвижения	Боксерский зал	наблюдение

10.	14.09			Групповая	2	прямые удары левой в голову с партнером	Боксерский зал	наблюдение
11.	15.09			Групповая	2	Защита подставкой правой ладони	Боксерский зал	наблюдение
12.	16.09			Групповая	2	Защита подставкой правой ладони	Боксерский зал	наблюдение
13.	17.09			Групповая	2	Защита подставкой правой ладони	Боксерский зал	наблюдение
14.	18.09			Групповая	2	Защита подставкой левого плеча	Боксерский зал	наблюдение
15.	21.09			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него	Боксерский зал	наблюдение
16.	22.09			Групповая	2	Игра «Футбол»	Боксерский зал	наблюдение
17.	23.09			Групповая	2	Защита подставкой правой ладони	Боксерский зал	наблюдение
18.	24.09			Групповая	2	Единая всероссийская спортивная классификация. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Рост мастерства спортсменов.	Боксерский зал	Беседа, наблюдение
19.	25.09			Групповая	2	Боевая стойка и передвижения: шаги, челнок, углы ринга. Исправление типичных ошибок.	Боксерский зал	наблюдение
20.	28.09			Групповая	2	Круговая станция ОФП: выносливость, сила, координация (6–8 станций).	Боксерский зал	наблюдение
21.	29.09			Групповая	2	Комбинация: прямой левой + боковой правой. Ритм и дистанция.	Боксерский зал	наблюдение
22.	30.09			Групповая	2	Видеоразбор: анализ боёв (выбор 2–3 боёв с разной тактикой).	Боксерский зал	наблюдение
23.	01.10			Групповая	2	Основы спортивной тренировки	Боксерский зал	наблюдение
24.	02.10			Групповая	2	Разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах	Боксерский зал	наблюдение
25.	05.10			Групповая	2	Удары по снарядам	Боксерский зал	наблюдение
26.	06.10			Групповая	2	Совершенствование защиты подставкой правой ладони.	Боксерский зал	наблюдение
27.	07.10			Групповая	2	Совершенствование защиты подставкой правой ладони.	Боксерский зал	наблюдение
28.	08.10			Групповая	2	Удары по снарядам.	Боксерский зал	наблюдение

29.	09.10			Групповая	2	совершенствование защиты шагом назад.	Боксерский зал	наблюдение
30.	12.10			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.	Боксерский зал	наблюдение
31.	13.10			Групповая	2	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
32.	14.10			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
33.	15.10			Групповая	2	Подводящие упражнения и для разучивания уклонов	Боксерский зал	наблюдение
34.	16.10			Групповая	2	ОФП. Упражнения для , совершенствование уклонов	Боксерский зал	наблюдение
35.	19.10			Групповая	2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	Боксерский зал	наблюдение
36.	20.10			Групповая	2	Подводящие к прямому удару левой в туловище	Боксерский зал	наблюдение
37.	21.10			Групповая	2	Силовые упражнения с отягощениями.	Боксерский зал	наблюдение
38.	22.10			Групповая	2	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище	Боксерский зал	наблюдение
39.	23.10			Групповая	2	Разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище	Боксерский зал	наблюдение
40.	26.10			Групповая	2	Разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову	Боксерский зал	наблюдение
41.	27.10			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
42.	28.10			Групповая	2	ОФП, разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.	Боксерский зал	наблюдение

43.	29.10			Групповая	2	Разучивание двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
44.	30.10			Групповая	2	Разучивание двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
45.	02.11			Групповая	2	Разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
46.	03.11			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
47.	04.11			Групповая	2	.Подводящие упражнения и усвоения для разучивания прямого удара правой в туловище.	Боксерский зал	наблюдение
48.	05.11			Групповая	2	.Подводящие упражнения и усвоения для разучивания прямого удара правой в туловище.	Боксерский зал	наблюдение
49.	06.11			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
50.	09.11			Групповая	2	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.	Боксерский зал	наблюдение
51.	10.11			Групповая	2	Разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	Беседа, наблюдение
52.	11.11			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
53.	12.11			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
54.	13.11			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
55.	16.11			Групповая	2	Классификация спортивного	Боксерский зал	наблюдение

						инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.совершенствование двойного прямого удара левой, левой в голову		
56.	17.11			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
57.	18.11			Групповая	2	Совершенствование техники тройных ударов из серии прямых	Боксерский зал	наблюдение
58.	19.11			Групповая	2	Совершенствование техники тройных ударов из серии прямых	Боксерский зал	наблюдение
59.	20.11			Групповая	2	совершенствование техники серии ударов в голову: левой, правой, левой,	Боксерский зал	наблюдение
60.	23.11			Групповая	2	Условные тренировочные бои	Боксерский зал	наблюдение
61.	24.11			Групповая	2	СФП: интервалы 30/30 на скакалке и мешках, взрывная сила.	Боксерский зал	наблюдение
62.	25.11			Групповая	2	Тактика первого раунда: работа первым номером, контроль темпа.	Боксерский зал	наблюдение
63.	26.11			Групповая	2	Работа на лапах: отработка коронной связки (по индивидуальному плану).	Боксерский зал	наблюдение
64.	27.11			Групповая	2	Контроль ЧСС, самомассаж, растяжка. Мониторинг самочувствия.	Боксерский зал	наблюдение
65.	30.11			Групповая	2	СФП: круговые станции с резиной и гириями (взрывная сила).	Боксерский зал	наблюдение
66.	01.12			Групповая	2	Условные тренировочные бои	Боксерский зал	наблюдение
67.	02.12			Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
68.	03.12			Групповая	2	. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Подводящие упражнения и усвоения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	Боксерский зал	наблюдение

69.	04.12			Групповая	2	Разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.	Боксерский зал	наблюдение
70.	07.12			Групповая	2	Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.	Боксерский зал	наблюдение
71.	08.12			Групповая	2	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.	Боксерский зал	Беседа, наблюдение
72.	09.12			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
73.	10.12			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
74.	11.12			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
75.	14.12			Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
76.	15.12			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
77.	16.12			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
78.	17.12			Групповая	2	Совершенствование двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	Наблюдение
79.	18.12			Групповая	2	Совершенствование двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	Наблюдение

80.	21.12			Групповая	2	Совершенствование серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
81.	22.12			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
82.	23.12			Групповая	2	Условные и тренировочные бои.	Боксерский зал	наблюдение
83.	24.12			Групповая	2	Комбинации 3–4 удара: связки, паузы, смена ритма.	Боксерский зал	наблюдение
84.	25.12			Групповая	2	Тактическое моделирование: бой против левши, работа вторым номером.	Боксерский зал	наблюдение
85.	28.12			Групповая	2	Клинч и ближний бой: захваты, выведение из равновесия, защита.	Боксерский зал	наблюдение
86.	29.12			Групповая	2	Индивидуальные планы: слабые места и коронные приёмы».	Боксерский зал	наблюдение
87.	30.12			Групповая	2	Контрольные спарринги (3 раунда по 2 мин) с разбором ошибок.	Боксерский зал	наблюдение
88.	31.12			Групповая	2	соревнования	Боксерский зал	наблюдение
89.	04.01			Групповая	2	Вольные бои.	Боксерский зал	наблюдение
90.	05.01			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
91.	06.01			Групповая	2	Разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
92.	07.01			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову	Боксерский зал	наблюдение
93.	08.01			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову	Боксерский зал	наблюдение
94.	11.01			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
95.	12.01			Групповая	2	ОФП, разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище.	Боксерский зал	наблюдение
96.	13.01			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
97.	14.01			Групповая	2	Разучивания серии из тройных	Боксерский зал	наблюдение

						ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.		
98.	15.01			Групповая	2	Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
99.	18.01			Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
100.	19.01			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
101.	20.01			Групповая	2	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
102.	21.01			Групповая	2	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
103.	22.01			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
104.	25.01			Групповая	2	Разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки.	Боксерский зал	наблюдение
105.	26.01			Групповая	2	Теория: правила соревнований, регламент турниров, весовые категории.	Боксерский зал	наблюдение
106.	27.01			Групповая	2	ОФП: функциональная тренировка (кроссфит-формат без ударной нагрузки).	Боксерский зал	наблюдение
107.	28.01			Групповая	2	Восстановительные процедуры: растяжка.	Боксерский зал	наблюдение
108.	29.01			Групповая	2	Совершенствование коронной комбинации (индивидуальный подбор).	Боксерский зал	наблюдение
109.	01.02			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
110.	02.02			Групповая	2	Разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	Боксерский зал	наблюдение
111.	03.02			Групповая	2	Разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	Боксерский зал	наблюдение

112.	04.02			Групповая	2	Разучивания коротких боковых ударов в голову	Боксерский зал	наблюдение
113.	05.02			Групповая	2	Разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	Боксерский зал	наблюдение
114.	08.02			Групповая	2	Двойной удар сов- ния: прямой левой, боковой правый в голову	Боксерский зал	наблюдение
115.	09.02			Групповая	2	Двойной удар сов- ния: прямой левой, боковой правый в голову	Боксерский зал	наблюдение
116.	10.02			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
117.	11.02			Групповая	2	Сов-ние двойного удара сбоку в голову: левой, правой.	Боксерский зал	наблюдение
118.	12.02			Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
119.	15.02			Групповая	2	Сов-ние защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	Боксерский зал	наблюдение
120.	16.02			Групповая	2	Вольные бои.	Боксерский зал	наблюдение
121.	17.02			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
122.	18.02			Групповая	2	Разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
123.	19.02			Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
124.	22.02			Групповая	2	Промежуточная аттестация	Боксерский зал	тестирование
125.	24.02			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
126.	25.02			Групповая	2	СФП: интервальные спринты + работа на мешках.	Боксерский зал	наблюдение
127.	26.02			Групповая	2	Тактика: работа на дистанции, тайминг и паузы.	Боксерский зал	наблюдение
128.	01.03			Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
129.	02.03			Групповая	2	Сов-ние прямых	Боксерский зал	наблюдение

						ударов и защита уклонами		
130.	03.03			Групповая	2	сов-ние серии из тройных прямых ударов:правой, левой, правой	Боксерский зал	наблюдение
131.	04.03			Групповая	2	ОФП, разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	Боксерский зал	наблюдение
132.	05.03			Групповая	2	Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него	Боксерский зал	наблюдение
133.	09.03			Групповая	2	Вольные бои.	Боксерский зал	наблюдение
134.	10.03			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
135.	11.03			Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
136.	12.03			Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
137.	15.03			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
138.	16.03			Групповая	2	Вольные бои.	Боксерский зал	наблюдение
139.	17.03			Групповая	2	Сов-ния прямых ударов в туловище	Боксерский зал	наблюдение
140.	18.03			Групповая	2	Сов-ния прямых ударов в туловище	Боксерский зал	наблюдение
141.	19.03			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
142.	22.03			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
143.	23.03			Групповая	2	Апперкоты и удары снизу: техника, углы, защита.	Боксерский зал	наблюдение
144.	24.03			Групповая	2	Комбинации с ложными ударами и сменой этажей.	Боксерский зал	наблюдение

145.	25.03			Групповая	2	СФП: станции на скорость и реакцию (мячи, лапа-мишень).	Боксерский зал	наблюдение
146.	26.03			Групповая	2	Тактическое моделирование: план боя под конкретного соперника.	Боксерский зал	наблюдение
147.	29.03			Групповая	2	Ближний бой: удары в корпус, защита предплечьями.	Боксерский зал	наблюдение
148.	30.03			Групповая	2	Контратаки: ответные и встречные удары, выбор дистанции.	Боксерский зал	наблюдение
149.	31.03			Групповая	2	СФП: круговая тренировка с боксёрскими снарядами.	Боксерский зал	наблюдение
150.	01.04			Групповая	2	Сов-ние двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
151.	02.04			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
152.	05.04			Групповая	2	сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
153.	06.04			Групповая	2	сов-ние серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище	Боксерский зал	наблюдение
154.	07.04			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
155.	08.04			Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
156.	09.04			Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
157.	12.04			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
158.	13.04			Групповая	2	Разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище.	Боксерский зал	наблюдение
159.	14.04			Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
160.	15.04			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
161.	16.04			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой,	Боксерский зал	наблюдение

						боковой в голову		
162.	19.04			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
163.	20.04			Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
164.	21.04			Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
165.	22.04			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
166.	23.04			Групповая	2	Разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
167.	26.04			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
168.	27.04			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
169.	28.04			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
170.	29.04			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
171.	30.04			Групповая	2	Совершенствование коронной комбинации (индивидуальный подбор.	Боксерский зал	наблюдение
172.	03.05			Групповая	2	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Вольные бои	Боксерский зал	Беседа, наблюдение
173.	04.05			Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
174.	05.05			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
175.	06.05			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями.	Боксерский зал	наблюдение
176.	07.05			Групповая	2	Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
177.	10.05			Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
178.	11.05			Групповая	2	Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой	Боксерский зал	наблюдение

						прямой правой в голову		
179.	12.05			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
180.	13.05			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
181.	14.05			Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
182.	17.05			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище.	Боксерский зал	наблюдение
183.	18.05			Групповая	2	Сов-ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
184.	19.05			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
185.	20.05			Групповая	2	Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
186.	21.05			Групповая	2	Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
187.	24.05			Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
188.	25.05			Групповая	2	Инструкторская практика: помощь тренеру в разминке младших групп.	Боксерский зал	наблюдение
189.	26.05			Групповая	2	Первая помощь при травмах: доврачебная помощь, алгоритм действий.	Боксерский зал	наблюдение
190.	27.05			Групповая	2	Дифференцированная работа: сильные и слабые стороны по индивидуальным планам.	Боксерский зал	наблюдение
191.	28.05			Групповая	2	Моделирование финального раунда: темп, финиш, контроль дыхания.	Боксерский зал	наблюдение
192.	31.05			Групповая	2	Тактика против агрессивного соперника: работа вторым номером.	Боксерский зал	наблюдение
193.	01.06			Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой	Боксерский зал	наблюдение

						левой, боковой правой в голову		
194.	02.06			Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
195.	03.06			Групповая	2	Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
196.	04.06			Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
197.	07.06			Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
198.	08.06			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
199.	09.06			Групповая	2	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
200.	10.06			Групповая	2	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
201.	11.06			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
202.	15.06			Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
203.	16.06			Групповая	2	Промежуточная аттестация	Боксерский зал	тестирование
204.	17.06			Групповая	2	Промежуточная аттестация	Боксерский зал	тестирование
205.	18.06			Групповая	2	Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
206.	21.06			Групповая	2	Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
207.	22.06			Групповая	2	Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
208.	23.06			Групповая	2	Сов-ние серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
209.	24.06			Групповая	2	Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение

210.	25.06			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
211.	28.06			Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
212.	29.06			Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
213.	30.06			Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
214.	01.07			Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
215.	02.07			Групповая	2	Спарринги	Боксерский зал	наблюдение
216.	05.07			Групповая	2	Комбинация: прямой левой + боковой правой. Ритм и дистанция.	Боксерский зал	наблюдение
217.	06.07			Групповая	2	Защита нырком и уклоном: подводящие упражнения, работа в парах без ударов.	Боксерский зал	наблюдение
218.	07.07			Групповая	2	Спарринги	Боксерский зал	наблюдение
219.	08.07			Групповая	2	СФП: интервалы 30/30 на скакалке и мешках, взрывная сила.	Боксерский зал	наблюдение
220.	09.07			Групповая	2	Контроль ЧСС, самомассаж, растяжка. Мониторинг самочувствия.	Боксерский зал	наблюдение
221.	10.07			Групповая	2	Спарринги	Боксерский зал	наблюдение
222.	12.07			Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
223.	13.07			Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
224.	14.07			Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
225.	15.07			Групповая	2	ОФП, совершенствование ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них.	Боксерский зал	наблюдение

226.	16.07			Групповая	2	ОФП, сов-ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них.	Боксерский зал	наблюдение
227.	19.07			Групповая	2	Работа на лапах: отработка коронной связки (по индивидуальному плану).	Боксерский зал	наблюдение
228.	20.07			Групповая	2	Круговая станция ОФП: выносливость, сила, координация (6–8 станций).	Боксерский зал	наблюдение
229.	22.07			Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
230.	23.07			Групповая	2	Профилактика травматизма, планирование следующего года.	Боксерский зал	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
231.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка (суставная гимнастика, лёгкое кардио). Тесты ОФП: бег 1000 м, подтягивания, отжимания, прыжок в длину. Бой с тенью: стойка, передвижения, прямые удары, защита уклонами. Анализ видео (эталон и своя техника): выписать 3 ключевые расхождения. Заминка и растяжка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
232.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Скакалка: 4–5 подходов по 1–2 мин (ритм, контроль дыхания). Техника у зеркала: прямые и боковые удары (траектория, углы, перенос веса). Координационная лестница: базовые шаги, челнок, быстрые смены направления. Заминка	По выбору обучающегося	самоконтроль
233.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Разбор 2 боёв (1 чемпионский, 1 соперник): выписать 3 тактических приёма. Тактическое моделирование: план боя против левши (3 комбинации + 3 защитных действия). Запись в дневник спортсмена (нагрузка, самочувствие, выводы).	По выбору обучающегося	самоконтроль
234.				Индивидуальная,	2	Разминка. Ходьба (пульс 120–140 уд./мин). Мобильность и растяжка	По выбору обучающегося	самоконтроль

				самостоятельная		(тазобедренные, плечи, грудной отдел). Теория: антидопинг (1 модуль РУСАДА или 3 правила). Запись в дневник.		
235.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Бой с тенью: 3 коронные связки (по 10 повторений в 3 подходах), контроль тайминга. Коррекция по видео (1 ошибка + 1 улучшение). Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
236.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Защита: уклоны, нырки, подставки (у зеркала и в бою с тенью). Контратаки: ответные и встречные удары после защиты (3 варианта на каждую). Видеоразбор: 1 эпизод неэффективной защиты + решение. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
237.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Интервалы на скакалке (30 сек работы / 30 сек отдыха, 8–10 раундов). Выпрыгивания (техника важнее объёма). Резина: имитация ударов и защиты (взрывной старт). Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
238.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Разбор судейских решений в 2 боях: за что начислялись очки. Ведение протокола: разбор 1 раунда по критериям судейства. Выводы в дневнике.	По выбору обучающегося	самоконтроль
239.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Имитация клинча: захваты, выведение из равновесия, удары в корпус. Коррекция по видео. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
240.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Бой с тенью: комбинации 3–4 удара, смена ритма (медленно/быстро). Анализ: 1 «не	По выбору обучающегося	самоконтроль

				тельная		пошла» комбинация и 1 удачная. Заминка.		
241.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Скакалка: двойные прыжки, смена темпа. Лестница: сложные связки шагов. Реакция: теннисный мяч (подбрасывание/ловля, удары по стене). Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
242.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Моделирование: работа вторым номером, уход по углам, контратаки. Разбор видео: 3 эпизода перекрытия дистанции + решения. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
243.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Бой с тенью: ближняя дистанция, удары в корпус, защита от длинных рук. Лестница: быстрые смены направления, челнок. План боя: 3 комбинации + 3 защитных приёма. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
244.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Бой с тенью: тактика против левши, работа первым номером. Разбор видео левши: 2 ошибки для использования. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
245.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Повторные тесты ОФП (сравнение с Днём 1). Разбор спаррингов/боёв: 3 сильные стороны и 3 зоны роста. Планирование на следующие 2 недели (с тренером). Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
246.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Спринты/интервалы (30/30 или 15/45). Круговая станция: скакалка, резина, прыжки. Контроль ЧСС и самочувствия, дневник. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
247.				Индивидуальная	2	Разминка. Бой с тенью: поддержание	По выбору	самоконтроль

				ная, самостоятель ная		темпа и ритма. Разбор видео (стоп-кадры). Заминка.	обучающегося	
248.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Разминка. Ходьба. Глубокая растяжка и релиз. Теория: сон, питание, восстановление. Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
249.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Разминка. Раунды по 2–3 мин с соревновательным темпом. Разбор ошибок и план на «финальный раунд». Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
250.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Разминка. Разбор боёв соперников, составление тактических карт. Моделирование ситуаций (1– 2 конкретных соперника). Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
251.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Разминка. Разбор судейских решений, критерии оценки. Ведение протокола (1 раунд). Выводы.	По выбору обучающегося	самоконтроль
252.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Разминка. Работа у зеркала: устранение индивидуальных ошибок. Бой с тенью с акцентом на исправленные элементы. Видеофиксация и сравнение. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
253.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Разминка. Бой с тенью: коронные связки на стабильность. Коррекция по видео. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
254.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Разминка. Защита + контратаки в высоком темпе. Разбор: 3 ошибки и 3 решения. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
255.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Разминка. Лестница: сложные комбинации шагов. Теннисный мяч: реакция и точность. Двойные/тройные прыжки на скакалке. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль

256.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Активный отдых (ходьба). Растяжка, релиз. Теория: режим дня, самоконтроль, дневник. Запись.	По выбору обучающегося	самоконтроль
257.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. ОФП-тесты (бег, подтягивания, прыжки). СФП-тест (интервалы, круговая). Сравнение с входными тестами, выводы. Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
258.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Разбор лучших боёв/спаррингов: 3 сильных стороны. Фиксация коронных приёмов и тактических решений. Запись.	По выбору обучающегося	самоконтроль
259.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Разбор слабых мест (видео, статистика). Составление индивидуального плана на 4–8 недель. Запись и согласование с тренером.	По выбору обучающегося	самоконтроль
260.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Ходьба/плавание (полный отдых). Просмотр 1–2 боёв для самообразования. Заполнение итогового дневника. Завершение цикла.	По выбору обучающегося	самоконтроль
Всего					520 ч			

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
УТ- 4

№	месяц	число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Групповая	3	Вводный инструктаж. Техника безопасности. Антидопинговые правила. Ведение дневника спортсмена.	Боксерский зал	беседа

						Инструкции по ТБ.		
2.				Групповая	2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров	Боксерский зал	беседа
3.				Групповая	3	Входной контроль: нормативы ОФП (бег 1000 м, подтягивания, отжимания, прыжки на длину).	Боксерский зал	тестирование
4.				Групповая	3	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров: закаливание организма. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом. Строевые упражнения.	Боксерский зал	беседа, наблюдение
5.				Групповая	3	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	Боксёрский зал	Беседа, наблюдение
6.				Групповая	2	Подтягивание на перекладине, ходьба, прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа	Боксерский зал	наблюдение
7.				Групповая	3	Подтягивание на перекладине, ходьба, прыжки. Поднимание туловища из положения лёжа	Боксерский зал	наблюдение
8.				Групповая	2	Сдача нормативов. ОФП Входная диагностика	Боксерский зал	тестирование
9.				Групповая	3	Передвижения	Боксерский зал	наблюдение
10.				Групповая	3	Передвижения	Боксерский зал	наблюдение
11.				Групповая	3	Прямые удары левой в голову с партнером	Боксерский зал	наблюдение

12.				Групповая	2	прямые удары левой в голову с партнером	Боксерский зал	наблюдение
13.				Групповая	3	Защита подставкой правой ладони	Боксерский зал	наблюдение
14.				Групповая	2	Защита подставкой правой ладони	Боксерский зал	наблюдение
15.				Групповая	3	Защита подставкой правой ладони	Боксерский зал	наблюдение
16.				Групповая	3	Защита подставкой левого плеча	Боксерский зал	наблюдение
17.				Групповая	3	Защита шагом назад	Боксерский зал	наблюдение
18.				Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него	Боксерский зал	наблюдение
19.				Групповая	3	Игра «Футбол»	Боксерский зал	наблюдение
20.				Групповая	2	Защита подставкой правой ладони	Боксерский зал	наблюдение
21.				Групповая	3	Единая всероссийская спортивная классификация. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Рост мастерства спортсменов.	Боксерский зал	Беседа, наблюдение
22.				Групповая	3	Боевая стойка и передвижения: шаги, челнок, углы ринга. Исправление типичных ошибок.	Боксерский зал	наблюдение
23.				Групповая	3	Прямой удар левой: техника, тайминг, защита уклоном. Работа в парах.	Боксерский зал	наблюдение
24.				Групповая	2	Круговая станция ОФП: выносливость, сила, координация (6–8 станций).	Боксерский зал	наблюдение
25.				Групповая	3	Комбинация: прямой левой + боковой правой. Ритм и дистанция.	Боксерский зал	наблюдение
26.				Групповая	2	Видеоразбор: анализ боёв (выбор 2–3 боёв с разной тактикой).	Боксерский зал	наблюдение
27.				Групповая	3	Основы спортивной тренировки	Боксерский зал	наблюдение
28.				Групповая	3	Разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах	Боксерский зал	наблюдение
29.				Групповая	3	Разучивания прямого удара правой в голову в парах	Боксерский зал	наблюдение
30.				Групповая	2	Удары по снарядам	Боксерский зал	наблюдение

31.				Групповая	3	Совершенствование защиты подставкой правой ладони.	Боксерский зал	наблюдение
32.				Групповая	2	Совершенствование защиты подставкой правой ладони.	Боксерский зал	наблюдение
33.				Групповая	3	Удары по снарядам.	Боксерский зал	наблюдение
34.				Групповая	3	совершенствование защиты шагом назад.	Боксерский зал	наблюдение
35.				Групповая	3	Разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.	Боксерский зал	наблюдение
36.				Групповая	2	Разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.	Боксерский зал	наблюдение
37.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
38.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
39.				Групповая	3	Подводящие упражнения и для разучивания уклонов	Боксерский зал	наблюдение
40.				Групповая	3	ОФП. Упражнения для , совершенствование уклонов	Боксерский зал	наблюдение
41.				Групповая	3	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	Боксерский зал	наблюдение
42.				Групповая	2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	Боксерский зал	наблюдение
43.				Групповая	3	Подводящие к прямому удару левой в туловище	Боксерский зал	наблюдение
44.				Групповая	2	Силовые упражнения с отягощениями.	Боксерский зал	наблюдение
45.				Групповая	3	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище	Боксерский зал	наблюдение
46.				Групповая	3	Разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище	Боксерский зал	наблюдение
47.				Групповая	3	Разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в	Боксерский зал	наблюдение

						туловище		
48.				Групповая	2	Разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову	Боксерский зал	наблюдение
49.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
50.				Групповая	2	ОФП, разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.	Боксерский зал	наблюдение
51.				Групповая	3	Разучивание двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
52.				Групповая	3	Разучивание двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
53.				Групповая	3	Защита нырком и уклоном: подводящие упражнения, работа в парах без ударов.	Боксерский зал	наблюдение
54.				Групповая	2	Разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
55.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
56.				Групповая	2	.Подводящие упражнения и усвоения для разучивания прямого удара правой в туловище.	Боксерский зал	наблюдение
57.				Групповая	3	.Подводящие упражнения и усвоения для разучивания прямого удара правой в туловище.	Боксерский зал	наблюдение
58.				Групповая	3	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
59.				Групповая	3	Разучивания тактических применения прямого удара правой в туловище.	Боксерский зал	наблюдение
60.				Групповая	2	Упражнения для разучивания	Боксерский зал	наблюдение

						двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.		
61.				Групповая	3	Разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	Беседа, наблюдение
62.				Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
63.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
64.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
65.				Групповая	3	Совершенствование двойного прямого удара левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
66.				Групповая	2	совершенствование двойного прямого удара левой, левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
67.				Групповая	3	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
68.				Групповая	2	Совершенствование техники тройных ударов из серии прямых	Боксерский зал	наблюдение
69.				Групповая	3	Совершенствование техники тройных ударов из серии прямых	Боксерский зал	наблюдение
70.				Групповая	3	совершенствование техники серии ударов в голову: левой, правой, левой,	Боксерский зал	наблюдение
71.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
72.				Групповая	2	Условные тренировочные бои	Боксерский зал	наблюдение
73.				Групповая	3	СФП: интервалы 30/30 на скакалке и мешках, взрывная сила.	Боксерский зал	наблюдение
74.				Групповая	2	Тактика первого раунда: работа первым номером, контроль темпа.	Боксерский зал	наблюдение
75.				Групповая	3	Работа на лапах: отработка коронной связки (по индивидуальному плану).	Боксерский зал	наблюдение
76.				Групповая	3	Контроль ЧСС, самомассаж, растяжка. Мониторинг самочувствия.	Боксерский зал	наблюдение
77.				Групповая	3	Боковые удары и апперкоты: техника,	Боксерский зал	наблюдение

						углы атаки, защита.		
78.				Групповая	3	СФП: круговые станции с резиной и гириями (взрывная сила).	Боксерский зал	наблюдение
79.				Групповая	3	Условные тренировочные бои	Боксерский зал	наблюдение
80.				Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
81.				Групповая	3	.Подводящие упражнения и усвоения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	Боксерский зал	наблюдение
82.				Групповая	3	Разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.	Боксерский зал	наблюдение
83.				Групповая	3	Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.	Боксерский зал	наблюдение
84.				Групповая	2	Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.	Боксерский зал	наблюдение
85.				Групповая	3	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.	Боксерский зал	Беседа, наблюдение
86.				Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
87.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
88.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
89.				Групповая	3	Разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
90.				Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой правой в	Боксерский зал	наблюдение

						туловище, боковой левой в голову		
91.				Групповая	3	,разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
92.				Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
93.				Групповая	3	Совершенствование двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	Наблюдение
94.				Групповая	3	Совершенствование двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	Наблюдение
95.				Групповая	3	Совершенствование серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище.	Боксерский зал	Наблюдение
96.				Групповая	2	Совершенствование серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
97.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
98.				Групповая	2	Условные и тренировочные бои.	Боксерский зал	наблюдение
99.				Групповая	3	Комбинации 3–4 удара: связки, паузы, смена ритма.	Боксерский зал	наблюдение
100.				Групповая	3	Тактическое моделирование: бой против левши, работа вторым номером.	Боксерский зал	наблюдение
101.				Групповая	3	Судейская практика: разбор судейских решений, ведение протокола.	Боксерский зал	наблюдение
102.				Групповая	2	Клинч и ближний бой: захваты, выведение из равновесия, защита.	Боксерский зал	наблюдение
103.				Групповая	3	Индивидуальные планы: слабые места и коронные приёмы».	Боксерский зал	наблюдение
104.				Групповая	3	Контрольные спарринги (3 раунда по 2 мин) с разбором ошибок.	Боксерский зал	наблюдение

105.					3	соревнования		
106.				Групповая	3	Условные и тренировочные бои.	Боксерский зал	наблюдение
107.				Групповая	2	Вольные бои.	Боксерский зал	наблюдение
108.				Групповая	3	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
109.				Групповая	2	Разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
110.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову	Боксерский зал	наблюдение
111.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову	Боксерский зал	наблюдение
112.				Групповая	3	Разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
113.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
114.				Групповая	3	ОФП, разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище.	Боксерский зал	наблюдение
115.				Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
116.				Групповая	3	Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
117.				Групповая	3	Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
118.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище.	Боксерский зал	наблюдение
119.				Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение

120.				Групповая	3	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
121.				Групповая	2	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
122.				Групповая	3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
123.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
124.				Групповая	3	Изучение наступательной позиции ближнего боя	Боксерский зал	наблюдение
125.				Групповая	2	Разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки.	Боксерский зал	наблюдение
126.				Групповая	3	Теория: правила соревнований, регламент турниров, весовые категории.	Боксерский зал	наблюдение
127.				Групповая	2	ОФП: функциональная тренировка (кроссфит-формат без ударной нагрузки).	Боксерский зал	наблюдение
128.				Групповая	3	Восстановительные процедуры: растяжка.	Боксерский зал	наблюдение
129.				Групповая	3	Совершенствование коронной комбинации (индивидуальный подбор).	Боксерский зал	наблюдение
130.				Групповая	3	Защита от серий: уход по углам, перекрытие, контратака.	Боксерский зал	наблюдение
131.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
132.				Групповая	3	Разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	Боксерский зал	наблюдение
133.				Групповая	2	Разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	Боксерский зал	наблюдение
134.				Групповая	3	Разучивания коротких боковых ударов в голову	Боксерский зал	наблюдение
135.				Групповая	3	Разучивания коротких боковых ударов	Боксерский зал	наблюдение

						в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.		
136.				Групповая	3	Разучивания коротких боковых ударов в голову и защита нырок.	Боксерский зал	наблюдение
137.				Групповая	2	Двойной удар сов- ния: прямой левой, боковой правый в голову	Боксерский зал	наблюдение
138.				Групповая	3	Двойной удар сов- ния: прямой левой, боковой правый в голову	Боксерский зал	наблюдение
139.				Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
140.				Групповая	3	Сов-ние двойного удара сбоку в голову: левой, правой.	Боксерский зал	наблюдение
141.				Групповая	3	Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
142.				Групповая	3	Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
143.				Групповая	2	Сов-ние защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	Боксерский зал	наблюдение
144.				Групповая	3	Вольные бои.	Боксерский зал	наблюдение
145.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
146.				Групповая	3	Разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
147.				Групповая	3	Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
148.				Групповая	3	Разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
149.				Групповая	2	Промежуточная аттестация	Боксерский зал	тестирование
150.				Групповая	3	Промежуточная аттестация	Боксерский зал	тестирование
151.				Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
152.				Групповая	3	СФП: интервальные спринты + работа на мешках.	Боксерский зал	наблюдение

153.				Групповая	3	Тактика: работа на дистанции, тайминг и паузы.	Боксерский зал	наблюдение
154.				Групповая	3	Мини-турнир (внутренние спарринги) с судейством спортсменов.	Боксерский зал	наблюдение
155.				Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
156.				Групповая	3	Сов-ние прямых ударов и защита уклонами	Боксерский зал	наблюдение
157.				Групповая	2	сов-ние серии из тройных прямых ударов:правой, левой, правой	Боксерский зал	наблюдение
158.				Групповая	3	ОФП, разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	Боксерский зал	наблюдение
159.				Групповая	3	Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него	Боксерский зал	наблюдение
160.				Групповая	3	Разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него	Боксерский зал	наблюдение
161.				Групповая	2	Разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
162.				Групповая	3	Вольные бои.	Боксерский зал	наблюдение
163.				Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
164.				Групповая	3	Разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
165.				Групповая	3	Разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
166.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение

167.				Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
168.				Групповая	3	Вольные бои.	Боксерский зал	наблюдение
169.				Групповая	2	Сов-ния прямых ударов в туловище	Боксерский зал	наблюдение
170.				Групповая	3	Сов-ния прямых ударов в туловище	Боксерский зал	наблюдение
171.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
172.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
173.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
174.				Групповая	3	Апперкоты и удары снизу: техника, углы, защита.	Боксерский зал	наблюдение
175.				Групповая	2	Комбинации с ложными ударами и сменой этажей.	Боксерский зал	наблюдение
176.				Групповая	3	СФП: станции на скорость и реакцию (мячи, лапа-мишень).	Боксерский зал	наблюдение
177.				Групповая	3	Тактическое моделирование: план боя под конкретного соперника.	Боксерский зал	наблюдение
178.				Групповая	3	Работа на лапах с акцентом на тайминг.	Боксерский зал	наблюдение
179.				Групповая	2	Ближний бой: удары в корпус, защита предплечьями.	Боксерский зал	наблюдение
180.				Групповая	3	Контратаки: ответные и встречные удары, выбор дистанции.	Боксерский зал	наблюдение
181.				Групповая	3	СФП: круговая тренировка с боксёрскими снарядами.	Боксерский зал	наблюдение
182.				Групповая	3	Сов-ние двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
183.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
184.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые	Боксерский зал	наблюдение

						упражнения с отягощениями		
185.				Групповая	2	сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
186.				Групповая	3	сов-ние серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище	Боксерский зал	наблюдение
187.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
188.				Групповая	3	Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
189.				Групповая	3	Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
190.				Групповая	3	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
191.				Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
192.				Групповая	3	Разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище.	Боксерский зал	наблюдение
193.				Групповая	2	Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
194.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
195.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову	Боксерский зал	наблюдение
196.				Групповая	3	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
197.				Групповая	2	Разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
198.				Групповая	3	Сов-ние серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
199.				Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
200.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
201.				Групповая	3	Разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение

202.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
203.				Групповая	2	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
204.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
205.				Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
206.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
207.				Групповая	3	Совершенствование коронной комбинации (индивидуальный подбор.	Боксерский зал	наблюдение
208.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
209.				Групповая	2	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Вольные бои	Боксерский зал	Беседа, наблюдение
210.				Групповая	3	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
211.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
212.				Групповая	3	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями.	Боксерский зал	наблюдение
213.				Групповая	3	Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
214.				Групповая	3	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
215.				Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
216.				Групповая	3	Разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
217.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение

218.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
219.				Групповая	3	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
220.				Групповая	3	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
221.				Групповая	2	Разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище.	Боксерский зал	наблюдение
222.				Групповая	3	Сов-ния двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
223.				Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
224.				Групповая	3	Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
225.				Групповая	3	Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
226.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
227.				Групповая	2	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
228.				Групповая	3	Инструкторская практика: помощь тренеру в разминке младших групп.	Боксерский зал	наблюдение
229.				Групповая	2	Первая помощь при травмах: доврачебная помощь, алгоритм действий.	Боксерский зал	наблюдение
230.				Групповая	3	Дифференцированная работа: сильные и слабые стороны по индивидуальным планам.	Боксерский зал	наблюдение
231.				Групповая	3	Моделирование финального раунда: темп, финиш, контроль дыхания.	Боксерский зал	наблюдение
232.				Групповая	3	СФП: взрывная сила (плиометрика, резина).	Боксерский зал	наблюдение
233.				Групповая	2	Тактика против агрессивного соперника:	Боксерский зал	наблюдение

						работа вторым номером.		
234.				Групповая	3	Разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
235.				Групповая	2	Удары по снарядам. Силовые упражнения с отягощениями	Боксерский зал	наблюдение
236.				Групповая	3	Сов-ние двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
237.				Групповая	3	Разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
238.				Групповая	3	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
239.				Групповая	2	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
240.				Групповая	3	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
241.				Групповая	2	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
242.				Групповая	3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
243.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
244.				Групповая	3	Вольные бои	Боксерский зал	наблюдение
245.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения.	Боксерский зал	наблюдение
246.				Групповая	3	Разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище	Боксерский зал	наблюдение
247.				Групповая	2	Промежуточная аттестация	Боксерский зал	тестирование
248.				Групповая	3	Промежуточная аттестация	Боксерский зал	тестирование
249.				Групповая	3	Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
250.				Групповая	3	Сов-ние двойного удара: прямой,	Боксерский зал	наблюдение

						боковой левой в голову.		
251.				Групповая	2	Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
252.				Групповая	3	Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
253.				Групповая	2	Сов-ние серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
254.				Групповая	3	Сов-ние двойного удара: прямой, боковой левой в голову.	Боксерский зал	наблюдение
255.				Групповая	3	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
256.				Групповая	3	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
257.				Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
258.				Групповая	3	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
259.				Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
260.				Групповая	3	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
261.				Групповая	3	Спарринги	Боксерский зал	наблюдение
262.				Групповая	3	Инструкторская судейская практика	Боксерский зал	наблюдение
263.				Групповая	2	Комбинация: прямой левой + боковой правой. Ритм и дистанция.	Боксерский зал	наблюдение
264.				Групповая	3	Защита нырком и уклоном: подводящие упражнения, работа в парах без ударов.	Боксерский зал	наблюдение
265.				Групповая	2	Спарринги	Боксерский зал	наблюдение
266.				Групповая	3	СФП: интервалы 30/30 на скакалке и мешках, взрывная сила.	Боксерский зал	наблюдение

267.				Групповая	3	Контроль ЧСС, самомассаж, растяжка. Мониторинг самочувствия.	Боксерский зал	наблюдение
268.				Групповая	3	Спарринги	Боксерский зал	наблюдение
269.				Групповая	2	Скоростно-силовые упражнения	Боксерский зал	наблюдение
270.				Групповая	3	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	Боксерский зал	наблюдение
271.				Групповая	2	ОФП, совершенствование двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	Боксерский зал	наблюдение
272.				Групповая	3	ОФП, совершенствование ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них.	Боксерский зал	наблюдение
273.				Групповая	3	ОФП, сов-ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них.	Боксерский зал	наблюдение
274.				Групповая	3	Внутренние спарринги с ограничением силы.	Боксерский зал	наблюдение
275.				Групповая	2	Работа на лапах: отработка коронной связки (по индивидуальному плану).	Боксерский зал	наблюдение
276.				Групповая	3	Круговая станция ОФП: выносливость, сила, координация (6–8 станций).	Боксерский зал	наблюдение
277.				Групповая	3	Подвижные и спортивные игры.	Боксерский зал	наблюдение
278.				Групповая	3	Профилактика травматизма, планирование следующего года.	Боксерский зал	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
279.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка (суставная гимнастика, лёгкое кардио). Тесты ОФП: бег 1000 м, подтягивания, отжимания, прыжок в длину. Бой с тенью: стойка, передвижения, прямые удары, защита уклонами. Анализ видео (эталон и своя техника): выписать 3 ключевые расхождения. Заминка и растяжка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
280.				Индивидуальная,	2	Разминка. Скакалка: 4–5 подходов по 1–2 мин (ритм, контроль дыхания).	По выбору обучающегося	самоконтроль

				самостоятельная		Техника у зеркала: прямые и боковые удары (траектория, углы, перенос веса). Координационная лестница: базовые шаги, челнок, быстрые смены направления. Заминка		
281.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Разбор 2 боёв (1 чемпионский, 1 соперник): выписать 3 тактических приёма. Тактическое моделирование: план боя против левши (3 комбинации + 3 защитных действия). Запись в дневник спортсмена (нагрузка, самочувствие, выводы).	По выбору обучающегося	самоконтроль
282.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Лёгкая разминка. Ходьба (пульс 120–140 уд./мин). Мобильность и растяжка (тазобедренные, плечи, грудной отдел). Теория: антидопинг (1 модуль РУСАДА или 3 правила). Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
283.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Бой с тенью: 3 коронные связки (по 10 повторений в 3 подходах), контроль тайминга. Коррекция по видео (1 ошибка + 1 улучшение). Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
284.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Защита: уклоны, нырки, подставки (у зеркала и в бою с тенью). Контратаки: ответные и встречные удары после защиты (3 варианта на каждую). Видеоразбор: 1 эпизод неэффективной защиты + решение. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
285.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Интервалы на скакалке (30 сек работы / 30 сек отдыха, 8–10 раундов). Выпрыгивания (техника	По выбору обучающегося	самоконтроль

				тельная		важнее объёма). Резина: имитация ударов и защиты (взрывной старт). Заминка.		
286.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Разбор судейских решений в 2 боях: за что начислялись очки. Ведение протокола: разбор 1 раунда по критериям судейства. Выводы в дневнике.	По выбору обучающегося	самоконтроль
287.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Имитация клинча: захваты, выведение из равновесия, удары в корпус. Коррекция по видео. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
288.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Бой с тенью: комбинации 3–4 удара, смена ритма (медленно/быстро). Анализ: 1 «не пошла» комбинация и 1 удачная. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
289.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Скакалка: двойные прыжки, смена темпа. Лестница: сложные связки шагов. Реакция: теннисный мяч (подбрасывание/ловля, удары по стене). Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
290.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Ходьба. Растяжка и миофасциальный релиз (ролик, мяч). Теория: профилактика травм (разминка, заминка, контроль ЧСС). Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
291.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Бой с тенью: поддержание темпа и ритма. Разбор видео (стоп-кадры). Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
292.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Разминка. Разбор боёв соперников, составление тактических карт. Моделирование ситуаций (1–2 конкретных соперника).	По выбору обучающегося	самоконтроль

						Запись в дневник.		
293.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Моделирование: работа вторым номером, уход по углам, контратаки. Разбор видео: 3 эпизода перекрытия дистанции + решения. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
294.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Бой с тенью: ближняя дистанция, удары в корпус, защита от длинных рук. Лестница: быстрые смены направления, челнок. План боя: 3 комбинации + 3 защитных приёма. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
295.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Бой с тенью: тактика против левши, работа первым номером. Разбор видео левши: 2 ошибки для использования. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
296.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Повторные тесты ОФП (сравнение с Днём 1). Разбор спаррингов/боёв: 3 сильные стороны и 3 зоны роста. Планирование на следующие 2 недели (с тренером). Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
297.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Спринты/интервалы (30/30 или 15/45). Круговая станция: скакалка, резина, прыжки. Контроль ЧСС и самочувствия, дневник. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
298.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Прыжки (тумба, в длину, выпрыгивания). Резина: взрывные удары и защитные движения. Самоконтроль и коррекция техники. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
299.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Бой с тенью: поддержание темпа и ритма. Разбор видео	По выбору обучающегося	самоконтроль

				ная		(стоп-кадры). Заминка.		
300.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Ходьба. Глубокая растяжка и релиз. Теория: сон, питание, восстановление. Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
301.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Раунды по 2–3 мин с соревновательным темпом. Разбор ошибок и план на «финальный раунд». Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
302.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Разбор боёв соперников, составление тактических карт. Моделирование ситуаций (1–2 конкретных соперника). Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
303.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Разбор судейских решений, критерии оценки. Ведение протокола (1 раунд). Выводы.	По выбору обучающегося	самоконтроль
304.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Работа у зеркала: устранение индивидуальных ошибок. Бой с тенью с акцентом на исправленные элементы. Видеофиксация и сравнение. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
305.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Бой с тенью: коронные связки на стабильность. Коррекция по видео. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
306.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Защита + контратаки в высоком темпе. Разбор: 3 ошибки и 3 решения. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
307.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Разминка. Лестница: сложные комбинации шагов. Теннисный мяч: реакция и точность. Двойные/тройные прыжки на скакалке. Заминка.	По выбору обучающегося	самоконтроль
308.				Индивидуальная,	3	Разминка. Активный отдых (ходьба). Растяжка, релиз. Теория: режим дня,	По выбору обучающегося	самоконтроль

				самостоятель ная		самоконтроль, дневник. Запись.		
309.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Разминка. ОФП-тесты (бег, подтягивания, прыжки). СФП-тест (интервалы, круговая). Сравнение с входными тестами, выводы. Запись в дневник.	По выбору обучающегося	самоконтроль
310.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Разминка. Разбор лучших боёв/спаррингов: 3 сильных стороны. Фиксация коронных приёмов и тактических решений. Запись.	По выбору обучающегося	самоконтроль
311.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Разминка. Разбор слабых мест (видео, статистика). Составление индивидуального плана на 4–8 недель. Запись и согласование с тренером.	По выбору обучающегося	самоконтроль
312.				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Разминка. Ходьба/плавание (полный отдых). Просмотр 1–2 боёв для самообразования. Заполнение итогового дневника. Завершение цикла.	По выбору обучающегося	самоконтроль
Всего					832 ч			

Приложение 2

БОКС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

УТГ

ВИДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ	12 лет		13-15 лет		16-17 лет	
	м	д	м	д	м	д
Бег 60 м (сек)	10,4	10,9	9,2	10,4	-	-
Бег 100 м (сек)	-	-	-	-	14,3	17,2
Бег 1500 м (мин. сек)	8.05	8.29	-	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	9.40	11.40	-	11.20
Бег 3000 м (мин. сек)	-	-	-	-	14.30	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18	9	24	10	31	11
Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	-	8	1	11	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+5	+6	+6	+8	+8	+9
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,0	10,4	7,8	8,8	7,6	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	135	190	160	210	170
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	-	-	39	34	40	36

Уровень спортивной квалификации (УТ 1 года) – Юношеские разряды

Уровень спортивной квалификации (УТ 4 года) – спортивные разряды

Приложение 3

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение корпуса. Повороты туловища
5. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
6. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
7. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
8. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
9. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
10. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу.

11. Из положения, лежа на спине:

- а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
- б) круговые движения ногами;
- в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
- г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
- д) поднимать одновременно ноги и туловище.

12. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

13. Упор присев. Выбросить ноги, до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

14. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

15. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

16. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

17. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах. То же с отягощениями.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре, туловище прямое

3. Упражнения с гимнастическими палками. С эспандером и амортизатором.

4. Отталкивание руками от стены, пола.

5. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево

7. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

8. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

9. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

10. . Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа. То же, но с отягощением
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением
4. Перескоки с ноги на ногу.
5. Подъем на носки с отягощением.
6. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты. То же, но с отягощением.
7. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
8. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
9. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
10. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. В выпаде — прыжком менять положение ног.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения, лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд, и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения, стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад, в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо.
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Подвижные игры.

1. Салки на ринге.
2. Сто ударов в минуту.
3. Увернись от мяча
4. Не коснись каната.
5. Загони в угол.
6. Один против трех
7. Отбери мяч

Приложение 4

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости:

1. Работа с теннисным мячом
2. Прыжки на скакалке
3. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад
4. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Отжимания с хлопком

Упражнения для развития быстроты

1. Бой с тенью (тренировка чистой скорости)
2. Бег на дистанцию 10–20 метров с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.
3. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех боксеров.
4. Ловля и передача набивных мячей (2 штуки) в парах в одном прыжке.
5. Упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
4. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
5. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
6. Прыжки через скакалку.
7. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Приложение 5

Технико- тактическая подготовка

Техника выполнения ударов и защитных действий

Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия

Классический левый прямой может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее,

тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

Техника защиты в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Защиты используются для того, чтобы:

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

В основе защитных действий лежат следующие факторы, которые необходимо отрабатывать на тренировках:

- Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
- Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы.

Существуют следующие защитные приемы:

- защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности

Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации

1. Тренинг

«Скорость принятия решений» (выдержка и самообладание)

Упражнение «Щелчок».

- а) педагог раскладывает карточки текстом вниз в центре круга.
- б) предлагает обучающемуся:
 - взять карточку;
 - прочитать вслух проблему;

- в момент, когда тренер - преподаватель щелкнет пальцами, обучающийся должен сказать первое пришедшее ему в голову решение проблемы. Например, если в карточке сказано: «Хулиган пристает к тебе», ученик может сказать: «Я его ударю» или движениями показывает, как они дерутся.

в) Затем предсказывает возможные последствия этого первого решения.

г) Педагог просит других подростков предложить свои варианты решения, а также предсказать возможные последствия с их точки зрения.

д) Педагог предлагает первому ученику-добровольцу вернуться к первоначальному решению и посмотреть, следует ли его изменить или оставить прежним? Надо ли учесть другие возможные варианты решения?

е) Педагог просит этого ученика выбрать следующего на ту же роль. Это может быть тот, кто больше других помог в принятии решения.

ж) Следующий ученик берет карточку и т.д.

Карточки к упражнению «Щелчок». Проблемные ситуации

- Ты движешься вверх на лифте. Внезапно он останавливается между этажами.
- Ты с родителями пришел в магазин. Ты пошел в другой отдел, а когда вернулся, их уже нет. Ты потерялся!
- Ты с друзьями сидишь у тебя дома вечером. Родители вышли ненадолго, неожиданно погас свет.
- Твоя собака убежала на прогулке и ты не можешь её найти.
- Твоя подруга забыла у тебя дома тетрадь с домашним заданием.
- Твой брат сестра упал и говорит, что не может пошевелить рукой?
- Ты забыл о том, что в ванной наливал воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
- Твой кот забрался на дерево и ты не можешь снять его.
- Ты потерял деньги на обед и остаешься без обеда.
- Тебя наказали за то, что на самом деле сделал твой друг.
- Ты забыл о том, что в ванной наливал воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
- Твой кот забрался на дерево, и ты не можешь снять его.

2. Тест «Уровень воспитанности»

(Уровень воспитанности и особенности ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе)

Методика «Пословицы» кандидата психологических наук С. М. Петровой.

Ход проведения. Обучающимся предлагается бланк с 60 пословицами. Возможны два варианта работы с этим бланком. В первом случае требуется внимательно прочитать каждую пословицу и оценить степень согласия с ее содержанием по следующему шкале:

- 1 балл – согласен в очень незначительной степени;
- 2 балла – частично согласен;
- 3 балла – в общем согласен;
- 4 балла – почти полностью согласен;
- 5 баллов – совершенно согласен.

Во втором случае каждому ученику необходимо внимательно прочитать каждую пару пословиц («а» и «б»; «в» и «г») и выбрать ту из пары, с содержанием которой согласен в наибольшей степени.

Предлагаются следующие пословицы:

- 1. а) счастлив тот, у кого совесть спокойна;
- б) стыд не дым, глаза не выест;
- в) лучше жить бедняком, чем разбогатеть со грехом;
- г) что за честь, коли нечего есть.

- 2. а) не хлебом единым жив человек;
- б) живется, у кого денежка ведется;
- в) не в деньгах счастье;
- г) когда деньги вижу, души своей не слышу.

- 3. а) кому счастье служит, тот ни о чем не тужит;
- б) где счастье плодится, там и зависть родится;
- в) кто хорошо живет, тот долго живет;
- г) жизнь прожить – не поле перейти.

- 4. а) бояться несчастья и счастья не видать;
- б) людское счастье, что вода в бредне;
- в) деньги – дело наживное;
- г) голым родился, гол и умру.

- 5. а) только тот не ошибается, кто ничего не делает;
- б) береженного Бог бережет;
- в) на Бога надейся, а сам не плошай;
- г) не зная броду, не суйся в воду.

- 6. а) всяк сам своего счастья кузнец;
- б) бьется как рыба об лед;
- в) хочу – половина могу;
- г) лбом стены не прошибешь.

- 7. а) добрая слава лучше богатства;
- б) уши выше лба не растут;
- в) как проживешь, так и прослывешь;
- г) выше головы не прыгнешь.

- 8. а) мир не без добрых людей;
- б) на наш век дураков хватит;

в) люди – всё, а деньги – сор;

г) деньгам не повинуются.

9. а) что в людях живет, то и нас не минет;

б) живу как живется, а не как люди хотят;

в) от народа отстать – жертвою стать;

г) никто мне не указ.

10. а) всякий за себя отвечает;

б) моя хата с краю, я ничего не знаю;

в) своя рубашка ближе к телу;

г) наше дело – сторона.

11. а) сам пропадай, а товарища выручай;

б) делай людям добро, да себе без беды;

в) жизнь дана на добрые дела;

г) когда хочешь себе добра, то никому не делай зла.

12. а) не имей сто рублей, а имей сто друзей;

б) на обеде все – соседи, а пришла беда, они прочь как вода;

в) доброе братство лучше богатства;

г) черный день придет – приятели откажутся.

13. а) ученье – свет, неученье – тьма;

б) много будешь знать, скоро состаришься;

в) уменье лучше богатства;

г) век живи, век учись, а дураком помрешь.

14. а) без труда нет добра;

б) от трудов праведных не наживешь палат каменных;

в) можно тому богатому быть, кто от трудов мало спит;

г) от работы не будешь богат, а скорее будешь горбат.

15. а) на что законы писать, если их не исполнять;

б) закон – паутина, шмель проскочит, муха увязнет;

в) где тверд закон, там всяк умен;

г) закон – что дышло, куда поворотишь, туда и вышло.

Обработка полученных данных. Текст методики содержит 30 пар ценностных суждений о жизни, людях, самом человеке, зафиксированных в содержании пословиц и противоречащих друг другу по смыслу. Ценностные отношения человека к жизни, к людям, к самому себе конкретизируются в отдельных пословицах и в тексте методики располагаются следующим образом:

1) а, в – духовное отношение к жизни,

б, г – бездуховное отношение к жизни;

2) а, в – незначимость материального благополучия в жизни,

б, г – материально благополучная жизнь;

- 3) а, в – счастливая, хорошая жизнь,
б, г – трудная, сложная жизнь;
- 4) а, в – оптимистическое отношение к жизни,
б, г – пессимистическое отношение к жизни;
- 5) а, в – решительное отношение к жизни,
б, г – осторожное отношение к жизни;
- 6) а, в – самоопределение в жизни,
б, г – отсутствие самоопределения в жизни;
- 7) а, в – стремление к достижениям в жизни,
б, г – отсутствие стремления к достижениям в жизни;
- 8) а, в – хорошее отношение к людям,
б, г – плохое отношение к людям;
- 9) а, в – коллективистическое отношение к людям,
б, г – индивидуалистическое отношение к людям;
- 10) а, в – эгоцентрическое отношение к людям,
б, г – эгоистическое отношение к людям;
- 11) а, в – альтруистическое отношение к людям,
б, г – паритетное отношение к людям;
- 12) а, в – значимость дружбы,
б, г – незначимость дружбы;
- 13) а, в – значимость ученья,
б, г – незначимость ученья;
- 14) а, в – значимость труда,
б, г – незначимость труда;
- 15) а, в – значимость соблюдения законов,
б, г – незначимость соблюдения законов.

Подсчитывается сумма баллов (по варианту 1) или количество выборов (по варианту 2) отдельно по ответам «а», «в» и отдельно по ответам «б», «г».

Основной принцип оценивания полученных результатов – сравнение сумм баллов или количества выборов. Более высокие оценки или большее количество выборов по ответам «а» и «в» свидетельствуют об устойчивости желательных ценностных отношений учащихся к жизни, к людям, к самим себе; по ответам «б» и «г» – об устойчивости нежелательных ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе.

Показатель нравственной воспитанности определяется соотношением: чем больше степень согласия с содержанием пословиц «а» и «в» и меньше степень согласия с содержанием пословиц «б» и «г», тем выше уровень нравственной воспитанности учащихся, и наоборот, чем меньше степень согласия с содержанием

пословиц «а», «в» и больше степень согласия с содержанием пословиц «б», «г», тем он ниже уровень нравственной воспитанности.

Допускается использование сокращенного варианта данной методики. В этом случае учащимся предъявляются отдельным текстом либо пословицы под буквами «а» и «б», либо пословицы под буквами «в» и «г».

3. Динамика показателей личностных качеств обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя	Личностные результаты									Тенденция роста показателей
		Дисциплиниро ванность			Волевые качества			Упорство в достижении цели			
1											
2											
3											
4											

Тренер – преподаватель оценивает по пятибалльной системе 3 раза за время обучения (наблюдение) и делает вывод по полученным результатам.

4. Социометрия

Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка.

Необходимо для проведения. Каждый обучающийся должен иметь бланк со следующим текстом:

Ф.И.

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого предпочтительного).

А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого неприятного).

Кому ты доверяешь свою тайну? (Укажи 3 фамилии этих людей).

Кому никогда не доверишь свою тайну? (Укажи 3 этих людей).

Ход проведения. Исследователь задает поочередно 4 вопроса, которые являются критериями выбора (2 положительных и 2 отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот учащийся, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии - при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные

вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться (об этом следует сказать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить, названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

Обработка и интерпретация полученных данных. На основании полученных результатов составляется социометрическая матрица.

Она состоит: по вертикали - из списка фамилий учащихся, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали из номеров, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову С., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Петрову Д., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Таким же образом составляется матрица отрицательных социометрических выборов.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на 5 статусных групп.

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента:

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов.
«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов
«Принятые»	Равно или несколько больше (меньше) среднего числа полученных одним испытуемым выборов
«Непринятые»	В полтора раза меньше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных одним испытуемым выборов

5. Тест “Способен ли ты быть лидером?”

Инструкция: Вам предлагается 50 высказываний, на которые требуется дать ответ “Да” или “Нет”. Среднего значения в ответах не предусмотрено. Долго не задумывайтесь.

1. Часто ли Вы бываете в центре внимания окружающих?
2. Считаете ли Вы, что многие из окружающих Вас людей занимают более высокое положение, чем Вы?

3. Находясь на собрании людей, равных Вам по положению, испытываете ли Вы желание высказывать своего мнения, когда это необходимо?
4. Когда Вы были маленьким, нравилось ли Вам быть первым, лучшим?
5. Испытываете ли Вы удовольствие, когда Вам удастся убедить кого-то в чем-то?
6. Случается ли, что Вас называют нерешительным человеком?
7. Согласны ли Вы с утверждением: “Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей”?
8. Испытываете ли Вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить на Вашу активность?
9. Теряли ли Вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?
10. Доставляет ли Вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются Вас?
11. Стараетесь ли Вы занимать за столом (на собрании, в компании и т. п.) такое место, которое позволяло бы Вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?
12. Считаете ли Вы, что производите на людей внушительное впечатление?
13. Считаете ли Вы себя мечтателем?
14. Теряетесь ли Вы, если люди, окружающие Вас, выражают несогласие с Вами?
15. Случалось ли Вам по собственной инициативе заниматься организацией каких то дел?
16. Если то, что Вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то Вы:
 - а) будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-то другого,
 - б) возьмете на себя ответственность и сами доведете дело до конца.
17. Какое из двух мнений Вам ближе:
 - а) настоящий руководитель должен сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;
 - б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.
18. С кем Вы предпочитаете работать?
 - а) с покорными людьми,
 - б) с независимыми и самостоятельными людьми.
19. Стараетесь ли Вы избегать острых дискуссий?
20. Когда Вы были маленьким, часто ли Вы сталкивались с властностью Вашего отца?
21. Умеете ли Вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с Вами не согласен?
22. Представьте себе такую сцену, во время прогулки с друзьями по лесу Вы потеряли дорогу. Приближается вечер и нужно принимать решение. Как Вы поступите?

- а) дадите возможность принять решение наиболее компетентному из вас;
- б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.

23. Есть такая пословица: “Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе”. Справедлива ли она?

24. Считаете ли Вы себя человеком, оказывающим влияние на других?

25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить Вас больше никогда этого не делать?

26. Кто, с Вашей точки зрения, истинный лидер?

- а) самый компетентный человек,
- б) тот, у кого самый сильный характер.

27. Всегда ли Вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?

28. Уважаете ли Вы дисциплину?

29. Какой из следующих двух руководителей для Вас предпочтительнее:

- а) тот, который все решает сам,
- б) тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.

30. Какой из следующих стилей руководства, по Вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором Вы учитесь?

- а) коллегиальный
- б) авторитарный

31. Часто ли у Вас создается впечатление, что другие злоупотребляют Вами?

32. Какой из следующих “портретов” больше напоминает Вас?

а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет,

б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.

33. Как Вы поведете себя на собрании, если считаете свое мнение единственно правильным, но остальные с Вами не согласны?

- а) промолчите,
- б) будете отстаивать свое мнение.

34. Подчиняете ли Вы свои интересы и поведение других людей делу, которым занимаетесь?

35. Возникает ли у Вас чувство тревоги, если на Вас возложена ответственность за важное дело?

36. Что бы Вы предпочли?

- а) работать под руководством хорошего человека,
- б) работать самостоятельно без руководителя.

37. Как Вы относитесь к утверждению: “Для того, чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов”?

- а) согласен
- б) не согласен

38. Случалось ли Вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а не исходя из собственной потребности?

39. Считаете ли Вы свои организаторские способности хорошими?

40. Как Вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

а) опускаете руки,

б) появляется сильное желание их преодолеть.

41. Делаете ли Вы упреки людям, если они этого заслуживают?

42. Считаете ли Вы, что Ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки?

43. Как Вы поступите, Если бы Вам предложат реорганизовать Ваше учреждение?

а) введу нужные изменения немедленно,

б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумеете ли Вы прервать слишком болтливого собеседника, если это необходимо?

45. Согласны ли Вы с утверждением: “Для того, чтобы быть счастливым, надо жить незаметно”?

46. Считаете ли Вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?

47. Кем Вы предпочли бы стать?

а) художником, поэтом, композитором, ученым,

б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку Вам приятнее слушать?

а) могучую и торжественную,

б) тихую и лирическую.

49. Испытываете ли Вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми?

50. Часто ли Вы встречали людей с более сильной волей, чем Ваша?

Оценка результатов тестирования: Где не указаны варианты, ответы а) да, б) нет. Сумма баллов за Ваши ответы подсчитывается с помощью ключа к опроснику: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б. За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл, в другом случае – 0 баллов.

Интерпретация:

Если сумма баллов оказалась менее **25 баллов**, то качества лидера выражены **слабо**.

Если сумма баллов в пределах от **26** до **35 баллов**, то качества лидера выражены **средне**.

Если сумма баллов оказалась от **36** до **40 баллов**, то лидерские качества выражены **сильно**.

Если сумма баллов более **40 баллов**, то данный человек, как лидер, **склонен к диктату**.