



Утверждаю:  
И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ  
Осипов Г.Д.  
«06» августа 2021г.

тематический план «ВИДЫЙСКАЯ ЛЕТНЯЯ ШКОЛА БОКСА»  
(с 9 по 31 августа 2021г.)  
Программа летнего школы бокса обучения рассчитана на 21 день, занятия проходят 6 раз в неделю.  
Обучающиеся знакомятся с техникой удара, защитой и общей физической подготовкой.

| №   | Учебно-тренировочный материал              | Август |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|-----|--------------------------------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
|     |                                            | Пн.    | Сб. | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пн. | Сб. | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пн. | Сб. | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пн. | Сб. | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пн. | Сб. | Пн. |   |
|     | Число                                      | 6      | 7   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 30  |     |     |     |     |     |     |   |
| 1.  | Обучения                                   | X      |     | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 2.  | Повторения                                 |        |     |     | X   | X   | X   |     |     |     | X   | X   | X   |     |     |     | X   | X   | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 3.  | Совершенствования                          |        |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | X   |     |     | X |
| 4.  | Сбор                                       | X      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 5.  | Вселения в программу.                      | X      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 6.  | История бокса. РС (Я), РФ, и Мира.         | X      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 7.  | Разминка                                   |        |     | X   | X   | X   | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |     |     |     |     |     | X |
| 8.  | Техника ударов                             |        |     | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | X |
| 9.  | Техника защиты                             |        |     |     |     |     |     |     |     | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | X |
| 10. | Техника ударов и защиты                    |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |     |     |     |     |     | X |
| 11. | Специальные упражнения                     |        |     | X   | X   | X   | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |     |     |     |     |     | X |
| 12. | ОФП.                                       |        | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | X   |   |
| 13. | Самостоятельная подготовка<br>Видео обзор. |        |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     | X   |     |     |   |
| 14. | Байный день.                               |        | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | X   |     |   |
| 15. |                                            |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |

Тренер – преподаватель: Иннокентьев Андрей Васильевич.