

# Проект обучения и лицензирования тренеров федерации бокса России

## 1. Обучение 24 часа

### 1.1. Теория. Техничко-тактическое мастерство 6 часов:

- а) «Школа бокса» постановка ударов, передвижения, защитные действия;
- б) Подготовительные действия;
- в) Атакующие действия;
- г) Контратакующие действия в ответной форме;
- д) Контратакующие действия во встречной форме;
- е) Повторные действия, выход из «ударной» дистанции.

### 1.2. Теория. Общефизическая подготовка 3 часа:

- а) Общефизическая подготовка для начинающих боксёров;
- б) Общефизическая подготовка на быстрые группы мышц;
- в) Общефизическая подготовка на медленные группы мышц;
- г) Беговая работа;
- д) Профилактика травм боксёров.

### 1.3. Теория. Специальная физическая подготовка 3 часа:

- а) Специальная физическая подготовка для начинающих боксёров;
- б) Специальная физическая подготовка на рабочие группы мышц;
- в) Специальная физическая подготовка на заключительном этапе подготовки.

### 1.4. Теория. Планирование тренировочного процесса:

- а) Планирование тренировочного занятия для начинающих боксёров;
- б) Планирование недельного тренировочного цикла;
- в) Планирование тренировочного процесса на этапе общефизической подготовки и специальной физической подготовки;
- г) Планирование тренировочного процесса на заключительном этапе;
- д) Планирование двух этапной подготовки боксёра.

### 1.5. Практика. Техничко-тактическое мастерство 6 часов:

- а) «Школа бокса» для начинающих боксёров;
- б) Подготовительные действия боксёров;
- в) Атакующие действия боксёров;
- г) Контратакующие действия боксёров в ответной форме;
- д) Контратакующие действия боксёров во встречной форме.

**1.6. Практика. Общефизическая и специальная физическая подготовка 3 часа:**

- а) Общефизическая подготовка боксёров;
- б) Специальная физическая подготовка боксёров.

**2. Лицензирование 6 часов**

**2.1. Теоретический экзамен:**

- а) Техничко-тактическое мастерство;
- б) Общефизическая подготовка;
- в) Специальная физическая подготовка;
- г) Планирование;
- д) Правила бокса.

**2.2. Практический экзамен (техничко-тактическое мастерство):**

- а) Техничко- тактическое мастерство.

**2.3. Практический экзамен (общефизическая и специальная физическая подготовка):**

- а) Общефизическая подготовка боксёров;
- б) Специальная физическая подготовка.