

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела по физической культуре и спорту

Е. Терников

2014 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МОБУ ДОД

ДЮСШ «Надежда»

С.П. Голованов,

2014 г.



Учебный план отделения бокса МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда» на 46 недель на 2014-2015 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Спортивно-оздоровит. группы			Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					
		Весь период 7-18 лет	1-й 10-11лет	2-й 11-12лет	3-й 12-13лет	1-й 14-15лет	2-й 15-16лет	3-й 16-17лет	4-й 17-18лет	1-й 14-15лет	2-й 15-16лет	3-й 16-17лет	4-й 17-18лет
1.	Общая физическая подготовка	116	106	136	130	146	170	200	220	146	170	200	220
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	124	114	120	130	150	166	120	130	150	166
3.	Техническая и тактическая подготовка	48	54	134	138	150	198	228	234	150	198	228	234
4.	Теоретическая подготовка	6	6	6	10	18	18	22	22	18	18	22	22
5.	Контрольно-переводные испытания	10	10	6	8	8	10	12	12	8	10	12	12
6.	Участие в соревнованиях	-	4	6	10	12	20	24	28	12	20	24	28
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3	3
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинское обследование	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
10.	Общее количество часов	276	276	414	414	460	552	644	690	460	552	644	690

Рассмотрен на тренерско-методическом совете, протокол № 11 от 19 августа 2014 г.

Тренер-преподаватель Галстян Г.В.