

# МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА РД

Утверждаю  
Директор ДЮСШ по боксу г. Махачкалы  
Б. Гайдарбеков  
от «01» января 2015 г.

## ГОДОВОЙ ПЛАН Распределения учебных часов по боксу для этапа НП (1-2 год)

Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды Подготовки												
Теоретические Занятия	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	-	1,3
Общая физическая подготовка	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	-	5,3
Специальная физическая подготовка	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	-	2,6
Технико-тактическая подготовка	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	-	2,6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования + соревнования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
<b>Всего за месяц</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>
<b>Всего за год</b>	<b>259,8</b>											

**Учебная часть**