

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА РД

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

ГODOVOЙ ПЛАН Распределения учебных часов по боксу для УТ этапа подготовки (1-2 год)

Месяцы												
Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические Занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-	8
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-	8
Технико-тактическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	10
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	2	2	-	-	2	2	-	1
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования + соревнования	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
Всего за месяц	62	56	58	56	58	58	56	56	58	62	-	28
Всего за год	612											

Учебная часть