

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА РД

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

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН Распределения учебных часов по боксу для групп СС (1 год)

Месяцы												
Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI	VIII
Теоретические Занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20
Специальная физическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования + соревнования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
Всего за месяц	99	97	96	102	111	101	104	106	109	106	105	112
Всего за год	1248											

Учебная часть

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА РД

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

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
Распределения учебных часов по боксу
для групп СС (свыше 1 года)

Месяцы Виды Подготовки												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI	VIII
Теоретические Занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Технико- тактическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Восстановительны е мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	4	-
Зачетные и переводные требования + соревнования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	4	-
Всего за месяц	118	115	113	115	128	121	121	119	127	122	127	128
Всего за год	1454											

Учебная часть