

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 групп НП 3-го обучения

Месяцы												
Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
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	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	-	4,6
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	4
Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования + соревнования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Всего за месяц	29	24	29	-	11,9							
Всего за год	261,9											

Учебная часть