

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел»

г. Челябинска

Протокол № ___ от «__» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДОД КДЮСШ

«Факел» г. Челябинска

_____/В.О. ХУПАВКО/

«___» _____ 2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели

учебно-тренировочных занятий по боксу
МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

№ n/n	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		СО	НП		УТ					СС			ВСМ
		<i>весь период</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	
Режим работы учебных групп в неделю													
		6	6	9	12	14	16	18	20	24	28	28	32
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	20	22	24	26	28	30	32	32	36
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	178	178	249	256	285	244	267	295	383	485	485	498
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	64	94	150	183	244	289	323	335	305	305	380
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	34	60	113	170	202	280	310	346	380	420	420	470
5.	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	10	10	12	12	12	20	28	28	30
6.	Соревнования	---	---	---	6	8	8	8	8	60	80	80	100
7.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	4	6	6	8	8	10	36	36	50
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	---	8	12	14	16	20	30	70	70	100
9.	Медицинское обследование	вне сетки часов											
Общее количество часов		312	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1456	1664

Зам. директора по УВР _____ /А.Ф. Малкова/

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел»

г. Челябинска

Протокол № __ от «__» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДОД КДЮСШ

«Факел» г. Челябинска

_____/В.О. ХУПАВКО/

«__» _____ 2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по боксу

на 2014-2015 учебный год

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		НП	УТ	СС
		<i>1</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
		<i>год</i>	<i>год</i>	<i>год</i>
		6	14	18
1.	Теоретическая подготовка	6	22	26
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	178	285	267
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	183	289
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	60	202	310
5.	Контрольно-переводные испытания	4	10	12
6.	Соревнования	---	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика	---	6	8
8.	Восстановительные мероприятия	---	12	16
9.	Медицинское обследование	вне сетки часов		
Общее количество часов		312	728	936

Зам. директора по УВР _____ /А.Ф. Малкова/