



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
<b>Общая физическая подготовка</b>	11	12	11	14	11	12	11	12	11	12	11	12	<b>140</b>
Повышение функциональной производительности	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	<b>30</b>
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	<b>30</b>
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	<b>25</b>
Расширение двигательного кругозора	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
Развитие общей работоспособности.	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>33</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	4	3	4	3	4	2	4	4	4	2	2	0	<b>7</b>
Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	1	1	1	1	1	1					<b>4</b>
Развитие анаэробной выносливости		1		1				1	1				<b>5</b>
Развитие специальной работоспособности.	1		1		1				1		1		<b>4</b>
Развитие скоростной выносливости.		1		1				1		1			<b>8</b>
Развитие силовой выносливости.	1		1		1			1	1	1	1		<b>5</b>
Развитие взрывной силы.	1		1		1	1			1				<b>0</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>													<b>93</b>
<b>Техническая подготовка</b>	10	9	9	7	9	8	7	9	8	9	2	6	<b>13</b>
Овладение школой бокса	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1		<b>14</b>
Овладение техникой нанесения двух , трех ударных комбинаций.	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1		2	<b>15</b>
Овладение техникой выполнения защитных действий	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2		<b>15</b>
Овладение техникой передвижений и маневрирования	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	<b>16</b>
Овладения техникой боя на дальней дистанции	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2		<b>8</b>
Овладение техникой бокса на средней дистанции	1		1		1			1	1	1	1	1	<b>8</b>
Овладение техникой бокса на ближней дистанции		1		1			1	1	1	1	1	1	<b>4</b>
Владеть техникой бокса в ассиметричных стойках	1		1		1		1	1					<b>37</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	2	2	3	1	4	4	4	3	3	3	4	4	<b>3</b>
Определение предрасположенности к индивидуальному стилю деятельности	1		1		1								<b>3</b>
Определение предрасположенности к индивидуальной манере ведения поединка		1		1		1							<b>3</b>
Овладение атакующей манерой ведения поединка			1		1		1					1	<b>3</b>
Овладение контратакующей манерой ведения поединка					1		1		1				<b>3</b>
Закаливание организма									1				<b>3</b>
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом						1		1		1			<b>3</b>

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта							1		1			1	3
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта								1		1	1		3
Режим дня и питание обучающихся	1								1		1		3
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1			1					1			3
Техника безопасности			1			1						1	3
Развитие специальных психологических качеств							1				2	1	4
<b>Инструкторская и судейская практика</b>													0
													9
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	0	1	0	2	0	0	1	0	3	0	0	2	
Контроль текущего уровня развития общей и специальной физической подготовленности				1					2			2	5
Диспацеризация, медицинское обследование		1					1						2
Проведение промежуточной, итоговой аттестации				1					1				2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	27	27	27	27	28	26	27	28	27	26	17	25	312

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки  
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем  
Мартынюком С.О.

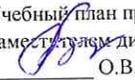


**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
<b>Общая физическая подготовка</b>	11	13	12	14	12	13	12	13	11	13	12	13	149
Повышение функциональной производительности	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	31
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	31
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	31
Расширение двигательного кругозора	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	26
Развитие общей работоспособности.	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	30
<b>Специальная физическая подготовка</b>	6	6	7	6	7	6	6	4	5	5	5	5	68
Развитие скоростно-силовых способностей	2	2	2	2	2	1	1						12
Развитие анаэробной выносливости		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10
Развитие специальной работоспособности.	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	10
Развитие скоростной выносливости.	1	1	1	1	1	1	1			1			8
Развитие силовой выносливости.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	15
Развитие взрывной силы.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>													0
<b>Техническая подготовка</b>	14	14	14	13	14	13	11	11	8	10	6	9	137
Овладение школой бокса	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1		1	18
Овладение техникой нанесения двух , трех ударных комбинаций.	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1		2	18
Овладение техникой выполнения защитных действий	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2			18
Овладение техникой передвижений и маневрирования	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1		1	18
Овладения техникой боя на дальней дистанции	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	18
Овладение техникой бокса на средней дистанции	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	18
Овладение техникой бокса на ближней дистанции	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	18
Владеть техникой бокса в ассиметричных стойках	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	2	2	3	1	4	4	4	5	5	6	8	6	50
Определение предрасположенности к индивидуальному стилю деятельности	1		1		1				1				4
Определение предрасположенности к индивидуальной манере ведения поединка		1		1		1			1				4
Овладение атакующей манерой ведения поединка			1		1		1		1				4
Овладение контратакующей манерой ведения поединка						1		1	1			1	4
Закаливание организма					1		1		1		1		4
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом						1			1		1	1	4

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта							1		1		1	1	4
Теоретические основы судейств. а. Правила вида спорта								1		1	1	1	4
Режим дня и питание обучающихся	1								1		1	1	4
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1			1					1	1		4
Техника безопасности			1				1				1	1	4
Развитие специальных психологических качеств							1			2	2	1	6
<b>Инструментальная и судейская практика</b>													<b>0</b>
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>													<b>12</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0	2	0	0	1	0	3	0	0	3	
Контроль текущего уровня развития общей и специальной физической подготовленности	1			1					2			2	6
Диспансеризация, медицинское обследование	1	1					1						3
Проведение промежуточной, итоговой аттестации				1					1			1	3
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки  
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем  
Мартынюком С.О.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
<b>Общая физическая подготовка</b>	9	10	10	12	15	15	12	11	6	14	15	16	<b>145</b>
Повышение функциональной производительности		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	6	4	4	4	6	6	5	5	4	7	7	7	<b>65</b>
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и	2	2	2	5	5	5	3	2		4	5	5	<b>40</b>
Расширение двигательного кругозора	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	<b>10</b>
Развитие общей работоспособности.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	9	10	11	12	13	12	11	12	11	11	10	11	<b>133</b>
Развитие скоростно-силовых способностей	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	<b>20</b>
Развитие анаэробной выносливости		1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	<b>13</b>
Развитие специальной работоспособности.	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	<b>40</b>
Развитие скоростной выносливости.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			<b>20</b>
Развитие силовой выносливости.	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	<b>30</b>
Развитие взрывной силы.	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1			<b>10</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
<b>Техническая подготовка</b>	25	26	24	26	27	24	25	21	19	18	13	12	<b>260</b>
Совершенствование школы бокса	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	<b>50</b>
Совершенствование техникой нанесения двух , трех ударных комбинаций.	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	<b>50</b>
Совершенствование техники выполнения защитных действий	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	<b>50</b>
Совершенствование техники передвижений и маневрирования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		<b>30</b>
Совершенствование техники боя на дальней дистанции	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	<b>10</b>
Совершенствование техники бокса на средней дистанции	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1			<b>15</b>
Совершенствование техники бокса на ближней дистанции	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		<b>15</b>
Совершенствование техники бокса в ассиметричных стойках	0			1			3	2	2	2			<b>10</b>
Разучивание финтов, провокационных и ложных действий	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	<b>20</b>
Формирование индивидуальных коронных приемов				1	2	2	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	11	11	12	10	13	11	16	15	10	8	7	6	<b>130</b>
Определение предрасположенности к индивидуальному стилю деятельности	1		1		1				1			1	<b>5</b>

Расширение возможностей индивидуального стиля деятельности		1		1		1		1		1		5
Повышение вариативности индивидуальной манеры боя	1		1		1		1		1			5
Совершенствование атакующей манеры ведения поединка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Совершенствование контратакующей манеры ведения поединка	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Формирование позиционно – выжидательной манеры ведения поединка		1				1		1		1	1	5
Развитие стрессоустойчивости	1	2	1	2	2	2	3	3	3		1	20
Воспитание самообладания и выдержки	3	1	3	1	3	1	3	3		1	1	20
Закаливание организма	1		1		1		1		1			5
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		1		1		1		1		5
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1				1		1		1	1
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1		1			1	1			1	5
Режим дня и питание обучающихся	1		1		1		1		1		1	6
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1			1	1		1		1	1	6
Техника безопасности	2	2	1	2		2	2	1				12
Развитие специальных психологических качеств					1		1		1	2		6
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	3	0	0	0
Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	1		1		1		1		1		0	5
Знание этики поведения спортивных судей		1		1		1		1	1			5
Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта		1		1		1		1	1			5
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	3	3	2	3	2	1	2	0	2	0	0	2
Контроль текущего уровня развития общей и специальной физической подготовленности	1	1	2	1	1	1	1		1			1
Диспансеризация, медицинское обследование	1	1		1	1		1					5
Проведение промежуточной, итоговой аттестации	1	1		1					1			5
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	60	64	63	67	73	67	69	63	53	53	47	49
												728

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки

О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем

Мартыноком С.О.