

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н (программа спортивной подготовки)
по виду спорта бокс на 2018-2019 уч.год**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	до 1 года	свыше 1 года	без ограничений
	6 час. нед.	9 час. нед.	9 час. нед.	12 час. нед.	14 час. нед.	16 час. нед.	24 час. нед.	28 час. нед.	32 час. нед.
	15 чел.	14 чел.	14 чел.	12 чел.	10 чел.	10 чел.	6 чел.	6 чел.	4 чел.
1. ОФП	175	254	254	268	313	225	374	408	416
2.СФП	66	93	93	144	167	233	338	393	333
3.Техническая, тактическая подготовка	62	112	112	156	183	308	374	466	632
4.Теоретическая и психологическая подготовка	9	9	9	25	29	25	25	29	50
5.Восстановительные мероприятия	0	0	0	6	7	8	50	58	100
6.Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	7	8	37	44	33
7. Участие в соревнованиях	0	0	0	19	22	25	50	58	100
Общее количество часов (52 недели)	312	468	468	624	728	832	1248	1456	1664

Утвержден на заседании педагогического совета, протокол от «29» августа 2018 г. № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР «Олимпийский»

Заместитель директора по УП

Исполнитель заместитель директора по УВР



Handwritten signatures in blue ink:
 1. Signature of R. X. Kasimov
 2. Signature of R. I. Kharosova
 3. Signature of T. I. Bukharova

Р.Х.Касимов

Р.И.Харасова

Т.И.Бухарова