

«Утверждено»
Педагогическим советом
МБУ ДО СДЮСШОР «Ермак» № 1
« 08 » 09 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СДЮСШОР «Ермак»
В.А. Ермаков



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Ермак»
на 2016-20017 учебный год
отделения бокса

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	28	32
Общая физическая подготовка	156	156	234	225	225	349	416
Специальная физическая подготовка	72	72	108	131	225	349	416
Техническо-тактическая подготовка	72	72	108	187	364	568	566
Теоретическая и психологическая подготовка	12	12	18	32	37	59	50
Восстановительные мероприятия	0	0	0	12	19	29	83
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	12	19	29	50
Участие в соревнованиях	0	0	0	25	47	73	83
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1456	1664

Зам. директора по УСР

И.В.Ваганова

- В теоретическую подготовку учебного плана входит воспитательная работа: 50% от годового объема часов