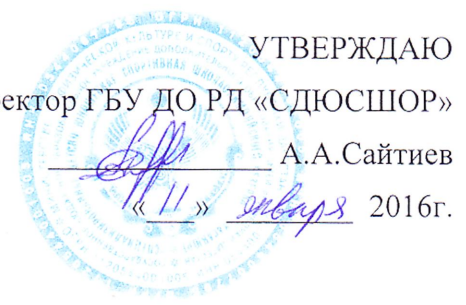


УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО РД «СДЮСШОР»



А.А.Сайтиев

« 11 » 08 2016г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Годовой тренировочный план отделения бокса (52 недели)

Содержание занятий	НП		Т				ССМ
	1 г.	св 1	1 год	2 год	3 год	4 год	
Теоретическая подготовка	16 5%	23 5%	37 6%	51 7%	58 7%	75 3%	99 8%
Общая физическая подготовка	78 25%	117 25%	144 23%	160 22%	183 22%	206 22%	249 20%
Специальная физическая подготовка	62 20%	94 20%	131 21%	153 21%	191 23%	225 24%	312 25%
Технико-тактическая подготовка	31 10%	47 10%	109 15%	124 15%	140 15%	350 37%	187 15%
Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка	16 5%	23 5%	37 6%	44 6%	58 7%	75 8%	125 10%
Всего часов	312	468	624	728	832	936	1248

