

«Согласовано»
 На педагогическом совете
 « 30 » августа 2019 г.
 (протокол № 5)

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО ДЮСЦ №12
 по боксу
 С.М. Гавриленко
 « 30 » августа 2019 г.

**Годовой учебный план (в часах)
 муниципального автономного учреждения дополнительного
 образования детей детско-юношеской спортивной школы №12 по боксу
 на 2019 -2020 учебный год.**

Разделы подготовки	в % отно- шени и от общег о колич ества часов учебн ого плана	Этап подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствов ания	
		1 г.	2 г.	3г	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	до года	свыше года
Теория и методика физической культуры и спорта	5-10	20	20	20	39	39	79	79	79	97	97
Общая физическая подготовка	10-25	99	102	102	114	114	147	147	147	180	180
Тактико-техническая подготовка	10-15	92	121	121	212	212	245	245	245	285	285
Избранный вид спорта (боксе)	не менее 45	65	125	125	187	187	357	357	357	542	542
СФП		59	121	121	158	158	287	287	287	404	404
Участие в соревнованиях		-	-	-	6	6	12	12	12	30	30
Медицинское обследование		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	6	6	14	14	14	26	26
Контрольно-переводные, отборочные испытания		4	2	2	15	15	42	42	42	80	80
Количество ауд. занятий		276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104
Самостоятельная работа	10	36	48	48	72	72	108	108	108	144	144
Восстановительные мероприятия		-	-	-	6	6	18	18	18	48	48
Всего за год		312	416	416	624	624	936	936	936	1248	1248
Соревновательная деятельность		Согласно календарному плану									
Тренировочные сборы		Согласно календарному учебному графику									
Промежуточная и итоговая аттестация		Согласно календарному учебному графику									