

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **НП-1** отделения **БОКС**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	162	13	13	13	13	13	15	15	15	13	13	13	13
2. Специальная физическая подготовка	58	5	5	5	5	6	4	4	4	5	5	5	5
3. Техничко-тактическая подготовка	72	6	6	6	7	7	5	5	5	6	7	6	6
4. Приемные и переводные нормативы	12											6	6
5. Инструкторская и судейская практика	0												
6. Восстановительные мероприятия	0												
7. Участие в соревнованиях	2/8					1/4					1/4		
Итого:	312	24	24	24	25	30	24	24	24	24	29	30	30
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **НП-2** отделения **БОКС**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	206	16	17	16	16	17	20	19	19	16	17	16	17
2. Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	8	6	5	5	7	7	7	7
3. Техничко-тактическая подготовка	132	11	12	11	11	12	10	10	10	11	12	11	11
4. Приемные и переводные нормативы	12											6	6
5. Инструкторская и судейская практика	4		1			1					1		1
6. Восстановительные мероприятия	18		4			5					4		5
7. Участие в соревнованиях	4/16		1/4			1/4					1/4		1/4
Итого:	468	34	45	34	34	47	36	34	34	34	45	40	51
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-1** отделения **БОКС**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	226	18	18	18	18	18	22	21	21	18	18	18	18
2. Специальная физическая подготовка	134	11	12	12	11	12	10	10	10	11	12	12	11
3. Техничко-тактическая подготовка	180	15	16	16	15	16	13	13	13	15	16	16	16
4. Приемные и переводные нормативы	14					5						5	4
5. Инструкторская и судейская практика	6		1	1		1					1	1	1
6. Восстановительные мероприятия	40		7	7		6					7	7	6
7. Участие в соревнованиях	6/24		1/4	1/4		1/4					1/4	1/4	1/4
Итого:	624	44	58	58	44	62	45	44	44	44	58	63	60
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-2** отделения **БОКС**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	226	18	18	18	18	18	22	21	21	18	18	18	18
2. Специальная физическая подготовка	134	11	12	12	11	12	10	10	10	11	12	12	11
3. Техничко-тактическая подготовка	180	15	16	16	15	16	13	13	13	15	16	16	16
4. Приемные и переводные нормативы	14					5						5	4
5. Инструкторская и судейская практика	6		1	1		1					1	1	1
6. Восстановительные мероприятия	40		7	7		6					7	7	6
7. Участие в соревнованиях	6/24		1/4	1/4		1/4					1/4	1/4	1/4
Итого:	624	44	58	58	44	62	45	44	44	44	58	63	60
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-3** отделения **БОКС**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	260	21	21	21	21	21	24	24	23	21	21	21	21
2. Специальная физическая подготовка	240	21	21	21	21	21	17	17	17	21	21	21	21
3. Техничко-тактическая подготовка	290	25	25	25	25	25	22	22	22	24	25	25	25
4. Приемные и переводные нормативы	20					7						7	6
5. Инструкторская и судейская практика	14	1	2	1	2	2					2	2	2
6. Восстановительные мероприятия	80	10	10	10	10	10					10	10	10
7. Участие в соревнованиях	8/32	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4					1/4	1/4	1/4
Итого:	936	82	83	82	83	90	63	63	62	66	83	90	89
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-4** отделения **БОКС**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	260	21	21	21	21	21	24	24	23	21	21	21	21
2. Специальная физическая подготовка	240	21	21	21	21	21	17	17	17	21	21	21	21
3. Техничко-тактическая подготовка	290	25	25	25	25	25	22	22	22	24	25	25	25
4. Приемные и переводные нормативы	20					7						7	6
5. Инструкторская и судейская практика	14	1	2	1	2	2					2	2	2
6. Восстановительные мероприятия	80	10	10	10	10	10					10	10	10
7. Участие в соревнованиях	8/32	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4					1/4	1/4	1/4
Итого:	936	82	83	82	83	90	63	63	62	66	83	90	89
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп **УТ-5** отделения **БОКС**

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	226	18	18	18	18	18	22	21	21	18	18	18	18
2. Специальная физическая подготовка	270	23	23	23	23	23	21	21	21	23	23	23	23
3. Техничко-тактическая подготовка	290	25	25	25	25	25	22	22	22	24	25	25	25
4. Приемные и переводные нормативы	20					7						7	6
5. Инструкторская и судейская практика	14	1	2	1	2	2					2	2	2
6. Восстановительные мероприятия	80	10	10	10	10	10					10	10	10
7. Участие в соревнованиях	8/36	1/5	1/4	1/5	1/4	1/5					1/4	1/5	1/4
Итого:	936	82	82	82	82	90	65	64	64	65	82	90	88
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования		Дисп.				осмотр					осмотр		