

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Бокс» 1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель					май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39					
ТЕОРИЯ																																													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1																																											
Гигиена боксеров. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1		1																																										
Закаливание организма	1			1																																									
Зарождение и история бокса	1				1																																								
Правила и организация соревнований по боксу	1					1																																							
Самоконтроль в процессе занятий спортом	1						1																																						
Общая характеристика спортивной тренировки	1							1																																					
Основные средства спортивной тренировки	1								1																																				
Физическая подготовка	1									1																																			
Анализ соревновательной деятельности боксеров. Единая всероссийская спортивная классификация	1										1																																		
ПРАКТИКА																																													
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	30						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	32	1	1	1		1						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	4																																					1	1	1	1				
Медицинское обследование	2				1																																					1			
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Бокс»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель					май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39					
ТЕОРИЯ																																													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1																																											
Гигиена боксеров. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1		1																																										
Закливание организма	1			1																																									
Зарождение и история бокса	1			1																																									
Правила и организация соревнований по боксу	1				1																																								
Самоконтроль в процессе занятий спортом	1					1																																							
Общая характеристика спортивной тренировки	1						1																																						
Основные средства спортивной тренировки	1							1																																					
Физическая подготовка	1								1																																				
Анализ соревновательной деятельности боксеров. Единая всероссийская спортивная классификация	1									1																																			
ПРАКТИКА																																													
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	30						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	32	1	1	1		1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	1
Контрольные испытания	4																																					1	1	1	1				
Медицинское обследование	2			1																																1									
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Бокс» 4-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39						
ТЕОРИЯ																																														
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1																																												
Гигиена боксеров. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1		1																																											
Закаливание организма	1			1																																										
Зарождение и история бокса	1				1																																									
Правила и организация соревнований по боксу	1					1																																								
Самоконтроль в процессе занятий спортом	1						1																																							
Общая характеристика спортивной тренировки	1							1																																						
Основные средства спортивной тренировки	1								1																																					
Физическая подготовка	1									1																																				
Анализ соревновательной деятельности боксеров. Единая всероссийская спортивная классификация	1										1																																			
ПРАКТИКА																																														
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Техническая подготовка	30						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
Тактическая подготовка	32	1	1	1		1						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	1		
Контрольные испытания	4																																								1	1	1	1		
Медицинское обследование	2				1																																				1					
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						