КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Введение в бокс»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		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	1		1																																				
Закаливание организма	1			1																																			
Зарождение и история бокса	1				0,5		0,5																																
Общая характеристика спортивной тренировки	1					0,5			0,5																														
Основные средства спортивной тренировки	1									0,5																													
Физическая подготовка												0,5																											
ПРАКТИКА																																							
ОФП	55	2	2	2	1,5	2,5	2,5	3	2,5	1,5	3	2,5	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	1	1			1	1				1	1						
СФП	45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	20																				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	24									1				1	1				1					1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	4																																				1	1	1	1
Медицинское обследование	2				1																															1				
ИТОГО ЧАСОВ	156	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Введение в бокс»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		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																																					
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1		1																																			
Самоконтроль в процессе занятий спортом	1			1																																		
Общая характеристика спортивной тренировки	1				0,5		0,5																																
Основные средства спортивной тренировки	1					0,5																																	
Правила и организация соревнований по боксу	1									0,5																														
Анализ соревновательной деятельности боксеров												0,5																												
Единая всероссийская спортивная классификация									0,5																															
ПРАКТИКА																																							
ОФП	55	2	2	2	1,5	2,5	2,5	3	2,5	1,5	3	2,5	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	1	1			1	1				1	1						
СФП	45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	20																				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	24									1				1	1				1					1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	4																																				1	1	1	1
Медицинское обследование	2				1																															1				
ИТОГО ЧАСОВ	156	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4