

УТВЕРЖДЕНО:  
 Приказом директора  
 МБУ ДО ДЮСШ «Энергия»  
 от 21.09.2017 № 09-4/17  
 Мельников В.С.

Учебный план на 2017-2018 учебный год на 46 недель тренировочных занятий  
 (единоборства – бокс)

№ п/п	Содержание раздела	До 1 года	Св. 1 года	T1	T2	T3	T4	T5
1	<b>ТиМФКиС</b> <b>5-10 %</b>	16	19	32	32	48	48	53
2	<b>Физическая подготовка</b> <b>20-25 %</b>	67	89	137	137	186	186	203
2.1	Общая физическая подготовка	42	55	72	72	85	85	87
2.2	Специальная физическая подготовка	25	34	65	65	101	101	116
3	<b>ИВС</b> <b>от 45%</b>	146	198	289	289	381	381	433
3.1	Технико-тактическая подготовка	128	180	222	222	280	280	314
3.2	Психологическая подготовка	12	12	22	22	28	28	34
3.3	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	14	14	16
3.4	Контрольные нормативы (аттестация)	4	4	6	6	8	8	8
3.5	Соревновательная подготовка (контрольные/отборочные/основные)	0/0/0	0/0/0	4/1/1	4/1/1	5/2/2	5/2/2	5/2/2
	часы	-	-	17	17	35	35	39
3.6	Восстановительные мероприятия	-	-	8	8	10	10	16
3.7	Медико-биологический контроль	2	2	4	4	6	6	6
4	<b>Другие виды спорта и подвижные</b> <b>игры 5-10%</b>	20	28	42	42	52	52	61
5	<b>Самостоятельная работа</b> <b>обучающихся до 10%</b>	27	34	52	52	69	69	78
6	<b>Тренировочные мероприятия</b> <b>(сборы)</b>	<b>14-21 день в каникулярный период</b>						
	<i>Количество часов в неделю//ФССП</i>	6	9	12	12	16	16	18
	<i>Количество часов в неделю в ДЮСШ</i>	6	8	12	12	16	16	18
	<i>ФССП</i>	312	468	624	624	858	858	936
	<b>Общее количество часов,</b> <b>46 недель</b>	276	368	552	552	736	736	828