

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор СДЮСШОР №33
 А.М. Зенин
 « 01 » августа 2015 г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА на 2015-2016 учеб.год
 (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Виды спорт. подготовки	Количество учебных часов по этапам подготовки						
	НП		УТ		СС		ВСМ
	До года	Св. года	До 2х лет	Св. 2хлет	До года	Св. года	
Теоретическая и психологическая подготовка	9	9	25	28	29	33	
ОФП	187	257	250	281	364	364	416
СФП	60	94	144	243	408	408	366
ТПП	56	108	162	328	481	481	633
Восстановительные мероприятия	-	-	12	9	58	58	83
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	9	44	44	50
Соревнования	-	-	19	38	72	72	83
Всего часов	312	468	624	936	1456	1456	1664

Ст. тренер-преподаватель отделения бокса



И.Н. Ярошевич

Обсуждено и одобрено на заседании педагогического совета
 «31» августа 2015г.