

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГБУ ДО «ДЮСШ БОКСА» НА 2016-2017 уч. год



УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ бокса

И.Дзгоев

2016 г.

	Содержание записей ТЕОРИЯ	НП			УТ					СС		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3
2.	Обзор состояния и развитие бокса в РФ				1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Строение и функции организма человека		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Гигиена, закаливание и режим питания	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж				1	1	2	2	2	2	2	2
6.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки				1	1	2	2	2	2	2	2
7.	Основы методики обучения и тренировки в боксе				1	1	2	2	2	2	2	2
8.	Основы техники и тактики бокса	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4
9.	Планирование спортивной тренировки						2	2	2	2	2	2
10.	Общая и спец. подготовка бокса	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Моральный облик российского спортсмена, воспитание воли, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
12.	Оборудование, инвентарь и снаряжение				1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Правила соревнований. Организация проведения соревнований.		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
	Зачеты				1	1	2	2	2	2	2	2
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ											
1.	Общая физ. подготовка	90	130	130	150	150	150	150	150	200	200	200
2.	Специальная физическая подготовка	78	114	114	178	178	170	170	170	250	250	250
3.	Изучение и совершенствование техники	137	214	214	268	268	568	568	568	944	944	944
4.	Инструкторская и судейская практика				10	10	20	20	20	30	30	30
5.	Выполнение контрольных нормативов	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
6.	Участие в соревнованиях											
	ИТОГО ЧАСОВ	312	468	468	624	624	936	936	936	1456	1456	1456

Базовый срок обучения 10 лет; НП-3года; УТ-4-5 лет; СС-3 года.

Продолжительность обучения 46 недель в условиях спортивной школы; 1) 40 недель:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (для групп СС)
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и мед. контроль;
- участие на соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;

2) 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;

3) 6 недель – летние каникулы

Зам.директора по УСР

Моргачева

Т.Г. Моргачева

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УСР

«1» 09 2016 г.

Моргачева Т.Г.

ГРАФИК

распределения учебных часов для групп НП -1 года обучения отделения бокса на 2016-2017 год.

	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ТЕОРИЯ													
1.	Краткие сведения о строении и функ. орг-зма. Влияние физ.упр. на организм занимающихся.	1												1
2.	Физиологические основы обуч. и тренировки.			1										1
3.	Гигиенические знания и навыки, закалка, режим, питание.													
4.	Врач. Контроль, массаж, с/к, мед. помощь.		1											1
5.	Основы техники и тактики бокса			1										1
6.	Основы методики обучения и тренировки боксера				2									2
7.	Общая и специальная физ. подготовка боксера							1						1
8.	Планирование и учет учебно-тренир. процесса					1								1
9.	Моральн.-волевой облик спорт-на. Психол. подг.	1												1
10.	Правила соревнований и их проведение	1												1
11.	Краткий обзор развития бокса					1								1
12.	Место занятий, оборудование и инвентарь	1												1
1.	ПРАКТИКА : Общая физ. подготовка	12	12	10	10	12	12	10	10	10	10	8	10	126
2.	Специальная физ. подготовка	8	8	7	8	7	8	7	8	7	7	7	7	89
3.	Изучения и совершенствования техники и тактики бокса	7	7	7	7	8	7	8	7	7	7	5	5	82
4.	Приемные и переводные контролн. нормативы		2							2				4
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Итого часов	26	26	24	26	24	24	26	26	22	26	26	26	302
	Итого часов	30	31	26	27	29	27	25	25	26	25	20	22	312

Ст. тренер

Матвеев Е.В.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УСР

Моргачева Т.Г.

« 1 » 09 2016 г.

ГРАФИК

распределения учебных часов для групп НП -2; НП-3 годов обучения отделения бокса на 2016-2017 уч. год.

	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ТЕОРИЯ													
1.	Краткие сведения о строении и функ. орг-зма. Влияние физ.упр. на организм занимающихся.	2												2
2.	Физиологические основы обуч. и тренировки.		2											2
3.	Гигиенические знания и навыки, закалка, режим, питание.													
4.	Врач. Контроль, массаж, с/к, мед. помощь.		2											2
5.	Основы техники и тактики			2										2
6.	Основы методики обучения и тренировки			1	1									2
7.	Общая и специальная физ. подготовка							2						2
9.	Моральн.-волевой облик спорт-на. Психол. подг.			2										2
10.	Правила соревнований и их проведение													
11.	Краткий обзор развития рукопашного боя					2								2
12.	Место занятий, оборудование и инвентарь											2		
1.	ПРАКТИКА : Общая физ. подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2.	Специальная физ. подготовка	10	10	9	10	9	10	10	10	9	9	11	9	114
3.	Изучения и совершенствования техники и тактики рукопашного боя	19	17	18	21	20	17	21	17	22	16		15	203
4.	Приемные и переводные контролн. нормативы		2							2				4
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Итого часов	38	38	36	38	36	36	38	38	34	38	38	38	446
	Итого часов	42	44	43	43	42	38	42	38	42	36	24	34	468

Ст. тренер

Матвеев Е.В.

Г Б У Д О «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА»

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УСР

«1-» 09 2016 г.

(Моргачева Т.Г.)

ГРАФИК

распределения учебных часов для групп СС-1; СС-2; СС-3 года обучения отделения бокса на 2016-2017 год.

	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ТЕОРИЯ													
1.	Физическая культура и спорт									2				2
2.	Краткие сведения о строении и функ. орг-зма. Влияние физ.упр. на организм занимающихся.	2												2
3.	Физиологические основы обуч. и тренировки.	2												2
4.	Гигиенические знания и навыки, закалка, режим, питание.		1	1					1	1				4
5.	Врач. Контроль, массаж, с/к, мед. помощь.	2	2											4
6.	Основы техники и тактики бокса			1	1									4
7.	Основы методики обучения и тренировки боксера	2	2	2	2									8
8.	Общая и специальная физ. подготовка боксера		1	1	2	2								6
9.	Планирование и учет учебно-тренир. процесса								2					2
10.	Моральн.-волевой облик спорт-на. Психол. подг.										1			1
11.	Правила соревнований и их проведение									1				1
12.	Краткий обзор развития бокса								2					2
13.	Система восстановительных мероприятий						1	1						2
1.	ПРАКТИКА : Общая физ. подготовка	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	190
2.	Специальная физ. подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
3.	Изучения и совершенствования техники и тактики бокса	63	60	69	76	56	70	76	76	67	75	79	79	1100
4.	Приемные и переводные контролн. нормативы		20							20				40
5.	Инструкторская судейская практика	2								2				4
6.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Итого часов	117	127	115	122	99	112	121	122	108	117	120	120	1400
														1456

Ст. тренер

Е.В.Матвеев

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА »**

УТВЕРЖДАЮ

Зам директора по УСР

« 1 »

09



(Моргачева Т.Г.)

2016 г.

ГРАФИК

распределения учебных часов для групп УТ-1; УТ-2 года обучения отделения бокса на 2016-2017год.

	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ТЕОРИЯ													
1.	Краткие сведения о строении и функ. орг-зма. Влияние физ.упр. на организм занимающихся.	1												1
2.	Физиологические основы обуч. и тренировки.	1												1
3.	Гигиенические знания и навыки, закалка, режим, питание.					1								1
4.	Врач. Контроль, массаж, с/к, мед. помощь.				1									1
5.	Основы техники и тактики боксера				2									2
6.	Основы методики обучения и тренировки боксера				2									2
7.	Общая и специальная физ. подготовка бокс.			1										1
8.	Планирование и учет учебно-тренир. процесса			1										1
9.	Моральн.-волевой облик спорт-на. Психол. подг.						1							1
10.	История олимпийского движения		1						1					2
11.	Правила соревнований и их проведение							1						1
12.	Краткий обзор развития бокса								2					1
13.	Система восстановительных мероприятий									1				1
14.	Место занятий, оборудование и инвентарь													1
1.	ПРАКТИКА : Общая физ. подготовка	11	11	11	13	11	11	11	13	12	11	10	11	136
2.	Специальная физ. подготовка	9	10	10	10	10	9	9	10	11	7	7	7	100

3.	Изучения и совершенствования техники и тактики бокса	29	29	29	30	30	29	30	32	33	26	26	26	349
4.	Приемные и переводные контролн. нормативы	4			4				4					12
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Итого часов	53	50	50	57	51	49	50	59	56	44	43	44	606
	Итого часов	55	51	53	62	52	50	51	62	57	44	44	44	624

Ст. тренер



Матвеев Е.В.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА»

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УСР

« 1 » 09 2016 г.



Моргачева Т.Г.

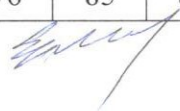
ГРАФИК

распределения учебных часов для групп УТ-3, УТ-4, года обучения отделения бокса на 2016-2017 год.

	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ТЕОРИЯ													
1.	Физическая культура и спорт	1												1
2.	Краткие сведения о строении и функ. орг-зма. Влияние физ.упр. на организм занимающихся.	1												1
3.	Физиологические основы обуч. и тренировки.			2										2
4.	Гигиенические знания и навыки, закалка, режим, питание.				2									2
5.	Врач. Контроль, массаж, с/к, мед. помощь.					1								1
6.	Основы техники и тактики боксера						1							1
7.	Основы методики обучения и тренировки боксера		3											3
8.	Общая и специальная физ. подготовка бокс.							2						2
9.	Планирование и учет учебно-тренир. процесса								2					2
10.	Моральн.-волевой облик спорт-на. Психол.подг.					2	2							4
11.	История олимпийского движения									2				2
12.	Правила соревнований и их проведение	1				1			1					3
13.	Краткий обзор развития бокса								1					1
14.	Система восстановительных мероприятий			2										2
15.	Пед.,мед-биол.контроль в подготовке боксеров				1									1
1.	ПРАКТИКА: Общая физ. подготовка	10	13	13	13	15	15	15	11	15	11	13	13	157
2.	Специальная физ. подготовка	11	12	11	12	13	11	12	11	13	9	9	9	133

3.	Изучения и совершенствования техники и тактики бокса	52	48	52	48	48	53	56	53	48	45	40	40	583
4.	Приемные и переводные контролн. нормативы			5			6		6					18
5.	Инструкторская судейская практика	6			6					6				18
6.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
	Итого часов	82	76	85	82	80	88	85	85	84	65	62	62	936

Ст. тренер



Матвеев Е.В.