

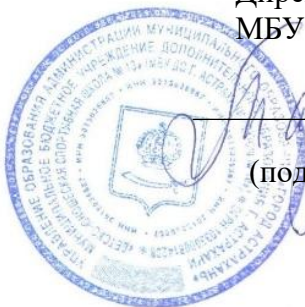
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО г.Астрахани «ДЮСШ №10

З.И. Маракаев

(подпись)



**Учебный план  
по дополнительной предпрофессиональной программе  
в области физической культуры и спорта  
«БОКС»**

№п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана углублённого уровня сложности программы
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	5 - 10
2.2.	Судейская подготовка	-	5 - 10
2.3.	Развитие творческого мышления	5 - 20	5 - 20
2.4.	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

**Учебная нагрузка**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	4	6	7	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год	184	252	322	368	420	420	504	504

## План учебного процесса

Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения							
	Базовый уровень						Углублённый уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
<b>Общий объём часов в год</b>	184	252	322	368	420	420	504	504
<b>Обязательные предметные области</b>								
Теоретические основы ф/к и спорта	21	25	30	30	33	33	35	35
ОФП	50	66	95	105	120	120	-	-
ОФП и СФП	-	-	-	-	-	-	75	75
Вид спорта	50	74	90	95	120	120	150	150
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	75	75
<b>Вариативные предметные области</b>								
Различные виды спорта и подвижные игры	33	40	40	45	50	50	30	30
Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	28	28
Развитие творческого мышления	8	15	17	24	21	21	27	27
Специальные навыки	10	15	17	20	24	24	30	30
Спортивное и специальное оборудование	8	12	17	17	21	21	21	21
Самостоятельная работа	-	-	10	26	24	20	21	21
<b>Аттестация</b>								
Текущий контроль, Промежуточная аттестация	2 2	2 3	3 3	3 3	4 3	4	4 8	4
Итоговая аттестация						7		8