МБУ ДО г.Астрахани "ДЮСШ №10", Маракаев Зелимхан Ибрагимович, ДИРЕКТОР

Подписано цифровой подписью: МБУ ДО г.Астрахани "ДЮСШ №10", Маракаев Зелимхан Ибрагимович, ДИРЕКТОР
Дата: 2021.11.11 19:53:14 +04'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО г.Астрахани «ДЮСШ №10

_____ З.И. Маракаев

(подпись)

Учебный план
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«БОКС для всех»

Содержание занятий	Возраст	
	6-7 лет	8-17 лет
Количество учебных недель	36	36
Общее количество часов в год из них:	**144**	**216**
Теоретическая подготовка	10	**15**
Практическая подготовка:		
- Общая физическая подготовка	82	105
- Специальная физическая подготовка	34	54
- Технико-тактическая подготовка	12	35
- Промежуточная аттестация	6	7
Форма промежуточной аттестации	**ОФП**	**ОФП, СФП**

Календарный учебный график занятий для детей 6-7 летнего возраста на 36 недель

№ п/п		месяц									Итого
		9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
1	**Теоретическая подготовка(основы знаний)**	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
2.	**Практическая подготовка**										
2.1.	Общефизическая подготовка	9	11	11	8	8	9	8	9	9	**82**
2.2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	5	4	4	**34**
2.3.	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	2	2	1	2	1	1	**12**
2.4.	Промежуточная аттестация	3								3	**6**
Всего часов:											**144**

Календарный учебный график занятий для детей 8-17 летнего возраста на 36 недель

№ п/п		месяц									Итого
		9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
1	**Теоретическая подготовка(основы знаний)**	2	2	2	2	2	2	1	1	1	**15**
2.	**Практическая подготовка**										
2.1.	Общефизическая подготовка	11	13	13	12	12	11	11	11	11	**105**
2.2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	7	7	7	6	**54**
2.3.	Технико-тактическая подготовка	3	3	3	4	5	5	4	3	2	**35**
2.4.	Промежуточная аттестация	3								4	**7**
Всего часов:											**216**