

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК (примерный)
Базовый уровень, период – 1-2 год обучения (НП-1)

| <i>Разделы подготовки Предметные области</i> | <i>ЧАС</i> | <i>Сентябрь</i> | <i>Октябрь</i> | <i>Ноябрь</i> | <i>Декабрь</i> | <i>Январь</i> | <i>Февраль</i> | <i>Март</i> | <i>Апрель</i> | <i>Май</i> | <i>Июнь</i> | <i>Июль</i> | <i>Август</i> |
|--|------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|
| Теоретические основы ф.к.и с. | | | | | | | | | | | | | |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 4 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | |
| История развития бокса | 4 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | |
| Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО- ступень к Олимпийским медалям. | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | 2 | | | | 1 | | | | | | 1 | | |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговая политика и ее реализация | 2 | | | | | | | | | 1 | 1 | | |
| Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. | 2 | | | | | | 1 | | | 1 | | | |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | 2 | | | | | 1 | | | 1 | | | | |
| Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Врачебный контроль | 9 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 2 |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 | | 1 | | | | 1 | | | | | | |
| Требования техники безопасности при занятиях боксом | 4 | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | |
| Оценка уровня знаний по теории и методике физической культуры и спорта | 2 | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| Итого часов: | 42 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 |
| Общая физическая подготовка | 84 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 4 |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 42 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | | 5 |
| Вид спорта - бокс | 84 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 4 |
| Самостоятельная работа | 14 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | | |
| Текущая, промежуточная аттестация | 10 | 2 | | | 2 | | | 2 | | 2 | 2 | | |
| Итого часов: | 234 | 22 | 22 | 22 | 24 | 22 | 20 | 24 | 20 | 22 | 23 | | 13 |
| Всего часов: | 276 | 26 | 26 | 26 | 28 | 26 | 24 | 28 | 24 | 26 | 26 | | 16 |

