

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК (примерный)
 Базовый уровень, период – 3-4 год (НП-2)

<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	2			1				1					
История развития бокса	4		1		1		1		1				
Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО- ступень к Олимпийским медалям.	4	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	4					1	1			1			1
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	4					1			1	1			1
Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Врачебный контроль	7	1		1	1	1		1			1		1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	1	1				1						
Требования техники безопасности при занятиях боксом	2	1							1				
Оценка уровня знаний по теории и методике физической культуры и спорта	2		1										1
Итого часов:	36	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3		4
Общая физическая подготовка	110	11	11	11	10	11	11	10	11	10	10		4
Различные виды спорта и подвижные игры	56	5	7	6	6	6	4	6	5	6	3		2
Вид спорта - бокс	110	12	11	11	10	4	12	7	14	7	12		10
Самостоятельная работа	36			2	4	10	2	6		6	4		2
Текущая, промежуточная аттестация	20	2	2	2	2		2	2		2	4		2
Итого часов:	332	30	31	33	31	31	31	31	30	31	33		20
Всего часов:	368	34	34	36	34	34	34	34	34	34	36		24

