

## ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК (примерный)

Базовый уровень, период – 5-6 год (НП-3)

<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>
<b>Теоретические основы ф.к.и с.</b>													
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2			1				1					
История развития бокса	2		1						1				
Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО- ступень к Олимпийским медалям.	4	1		1				1	1				
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	4				1		1	1			1		
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговая политика и ее реализация	6		1		1				1	1	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	6			1	1	1			1	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			1		1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4	1	1				1				1		
Требования техники безопасности при занятиях боксом	3	1				1			1				
Оценка уровня знаний по теории и методике физической культуры и спорта	2		1										1
<b>Итого часов:</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>138</b>	15	16	13	13	11	14	11	13	11	11		10
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>70</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		-
<b>Вид спорта - бокс</b>	<b>138</b>	12	16	14	11	9	13	11	16	13	13		10
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>46</b>			4	6	12	2	8		6	6		2
<b>Текущая, промежуточная аттестация</b>	<b>22</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
<b>Итого часов:</b>	<b>414</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>		<b>24</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>460</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>43</b>		<b>29</b>