

## Учебный план

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка				
1.	Основы знаний по физической культуре и спорту	1	1	1
2.	Правила техники безопасности на занятиях	1	1	1
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1
4.	Единая спортивная классификация в боксе	1	1	1
5.	Спортивная форма	1	1	1
6.	Место проведение занятий	1	1	1
7.	Основные положения правил соревнований в боксе	1	1	1
<b>Итого часов:</b>		<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
Практическая подготовка				
1.	Общефизическая подготовка	108	93	83
2.	Специальная физическая подготовка	64	58	60
3.	Технико-тактическая подготовка	36	46	48
5.	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4
6.	Медицинский контроль	4	4	4
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
9.	Контрольные соревнования	-	4	6
<b>Итогов часов</b>		<b>208</b>	<b>209</b>	<b>209</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>