

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБУ ДО

«Каякентская районная ДЮСШ»

Ахмедов М.М.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАЯКЕНТСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-

ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

на 2022-2023 учебный год.

с.Новокаякент

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

« ___ » 20 __ г.

 Ахмедов М.М.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Теоретическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3	Технико-тактические тренировки	130	132	179	250	350	411	482
4	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	16	16	16	18
7	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	67	67	67
9	Медицинское обследование	-	8	12	-	-	-	-
	Общее кол-во часов	312	316	416	624	832	936	1040

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

« » 20 г.

 Ахмедов М.М.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БОКСУ

№	Разделы подготовки	ГРУППЫ						
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Теоретическая подготовка	10	10	13	18	24	27	30
2	Общая физическая подготовка	90	90	107	150	190	215	228
3	Технико-тактические тренировки	130	132	179	250	350	411	482
4	Специальная физическая подготовка	50	52	71	94	133	150	165
5	Соревновательная подготовка	16	16	24	32	40	40	40
6	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	16	16	16	18
7	Приемные и переводные нормативы	16	8	10	12	12	10	10
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	67	67	67
9	Медицинское обследование	-	8	12	-	-	-	-
	Общее кол-во часов	312	316	416	624	832	936	1040

2. ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ



№	тесты	Этапы подготовки	
		Учебно - тренировочный	Спортивного совершенствования
1	Бег на 30 м/с	4.7	4.4
2	Бег на 100 м/с	14.2	13.5
3	Бег на 1000 м/с	3.30,0	3.05,0
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	14
5	Толкание ядра 4 кг из боксерской стойки (для боксеров весом 48 кг; с ростом в весовой категории добавлять по 25 см) А)правой рукой Б)левой рукой	8.00	-
		6.50	-
6	Толкание ядра 5 кг (м) А)правой рукой Б)левой рукой	-	11.2
		-	8.7

Примечание: Основанием для перевода спортсмена в группу следующего года обучения является улучшением результата, показанного в предыдущем году по 70 % нормативов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813692

Владелец Ахмедов Магомед-Мурат Магомедович

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024