


Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 Горбанев Н.С.
 01.09.2023 г.



Примерный учебный план-график
 распределения учебных часов для группы НП 1 года обучения
 отделения бокса на 2023-2024 учебный год.

Виды подготовки	Месяцы												всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	119
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	46
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	7	7	6	7	6	6	6	7	6	7	6	6	78
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1					1			1				3
Всего за месяц	21	22	22	22	22	21	22	22	22	22	22	20	260

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения:  А.Ф.Воробьев