

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ № 2
Горбанев Н.С.

01.09.2023



Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы УТ 2 года обучения
отделения бокса на 2023-2024 учебный год.

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка (%)	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	116
Специальная физическая подготовка (%)	8	8	9	9	8	8	9	9	8	9	8	8	101
Участие в спортивных соревнованиях (%)		2	2		2	3	2	2	3	2	1		25
Техническая подготовка (%)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13	12	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	153
Инструкторская и судейская практика (%)		2	1	1	1	1		2	1	2	2		13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2				2				2				6
Всего за месяц	50	52	53	51	53	53	52	53	54	53	50	50	624

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения:  А.Ф.Воробьев