


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



Примерный учебный план-график
 распределения учебных часов для группы УТ 3 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	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	145
Специальная физическая подготовка	13	14	13	14	13	13	14	14	14	14	13	13	161
Участие в спортивных соревнованиях		4	4		4		4	2	4	2			25
Техническая подготовка	24	25	25	24	25	25	25	24	25	24	25	25	297
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	15	14	14	15	14	15	14	14	170
Инструкторская и судейская практика		2	2		3		2	3	2	3			17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5			5					5	2			17
Всего за месяц	68	71	70	70	72	64	71	69	76	72	64	64	832

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения:  А.Ф.Воробьев