


Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ № 2
Горбанев Н.С.
01.09.2024 г.



Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы УТ 1,2,3 года обучения
отделения бокса на 2024-2025 учебный год.(12 часов в неделю)

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	10	11	11	12	10	10	11	10	9	10	10	10	124
Специальная физическая подготовка	8	8	9	9	8	8	9	9	8	9	8	8	101
Участие в спортивных соревнованиях		2	2	4	2	3	2	2	3	2	1	2	25
Техническая подготовка	18	19	18	18	18	18	19	18	18	18	18	18	218
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	131
Инструкторская и судейская практика		2	1	1	1	1		2	1	2	2		13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				4				4				12
Всего за месяц	51	52	52	55	54	51	52	52	54	52	50	49	624

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения:  А.Ф. Воробьев