

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

31.08.2026 г.

Примерный календарный учебный график распределения учебных часов в спортивно - оздоровительных группах отделения бокса 2026-2027 г (3.45 ч в неделю)

	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм							1						1
	2. Требования ТБ при занятиях боксом		1											1
	3. История развития бокса в России и за рубежом			1										1
	4. Травмы в боксе и их профилактика				1									1
	5. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе			1										1
	6. Стил и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира						1							1
	7. Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1												1
	8. Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом								1					1
	9. Основы психологии в боксе					1				1				2
	Итого теории:	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10
ПРАКТИКА	1. ОФП	8	8	8	9	9	9	8	8	9	8	8	8	100
	2. СФП	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45
	3. Техничко-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	1		2									2	5
	Обучение техники и тактики одиночных ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;		1		2							2		5
	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении);					2					2			4
	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;						2	2						4
	Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;							1	2					3
	4. Медицинский контроль		1					1						2
	5. Контрольные занятия и тесты	1								1				2
	Итого практики:	13	14	14	15	15	15	16	14	14	14	13	13	170
	ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	14	15	16	16	16	16	17	15	15	14	13	13	180

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения  А.Ф.Воробьев

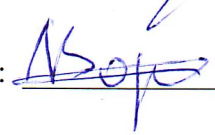
Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ № 2
Горбанев Н.С.
31.08.2026 г.



Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы НП 1 года обучения
отделения бокса на 2026-2027 учебный год (5 часов в неделю)

Виды подготовки	Месяцы												всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	9	10	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	117
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	70
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	31
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2			2				6
Всего за месяц	22	21	22	22	22	21	23	21	23	21	21	21	260

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

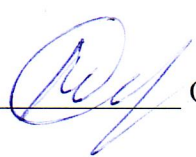
Ст. тренер отделения:  А.Ф.Воробьев

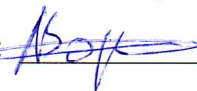
Утверждаю:
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 Горбанев Н.С.
 31.08.2026г.



Примерный учебный план-график
 распределения учебных часов для группы НП 2,3 года обучения
 отделения бокса на 2026-2027 учебный год.(6 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	10	10	10	11	10	10	11	10	11	125
Специальная физическая подготовка	2	4	4	5	5	5	5	5	6	4	4	4	53
Техническая подготовка	9	8	8	9	8	8	8	9	8	8	9	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					1				1			4
Всего за месяц	26	26	26	27	25	26	26	26	26	26	26	26	312

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения:  А.Ф.Воробьев

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 Горбанев Н.С.
 31.08.2026 г.



Примерный учебный план-график
 распределения учебных часов для группы УТ 1,2,3 года обучения
 отделения бокса на 2026-2027 учебный год.(10 часов в неделю)

Виды подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	8	8	9	9	9	8	104
Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	80
Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	20
Техническая подготовка	16	17	17	17	16	16	17	17	17	16	17	17	200
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	9	8	8	9	9	8	9	8	8	100
Инструкторская и судейская практика	2	2										2	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				2		2		2				10
Всего за месяц	45	44	43	44	42	41	43	43	45	43	43	44	520

Зам. директора по УВР: О.В.Князева

Ст. тренер отделения: А.Ф. Воробьев

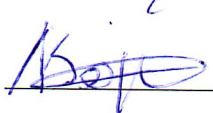
Утверждаю:
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 Горбанев Н.С.
 31.08.2026 г.



Примерный учебный план-график
 распределения учебных часов для группы УТ 4,5 года обучения
 отделения бокса на 2026-2027 учебный год.(16 часов в неделю)

Виды подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	12	12	12	11	11	12	12	12	11	12	12	12	141
Специальная физическая подготовка	13	14	13	14	12	13	14	14	15	14	14	15	165
Участие в спортивных соревнованиях		4	4		4		4	2	4	2	1		25
Техническая подготовка	24	25	25	25	24	25	25	24	25	24	26	25	297
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	15	14	14	15	14	15	14	13	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	72	66	64	71	70	76	72	67	65	832

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения:  А.Ф.Воробьев