

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора
МБУ ДО «СПОРТ» по боксу «Алмаз» г. Челябинска

Г.А.Надымова

Приказ от 10.01.2025г №01-07/4



Учебно – тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
на 2025 год

№ п/п	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет					
	Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	8	12	16	20	24			
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	3	3	4	6			
	Минимальная наполняемость групп (чел)									
	10	10	10	8	8	4	1			
	Количество часов в год									
	105	124	165	132	130	130	112			
	32	55	70	113	166	210	228			
	70	100	138	220	300	324	372			
	8	8	10	60	84	100	170			
	13	13	10	30	50	108	112			
	2	3	3	10	16	20	40			
	0	0	8	24	33	52	62			
	0	0	0	5	10	17	20			
	0	0	0	5	10	17	20			

	Аттестация (тестирование)	2	2	4	6	6	6	8
	Восстановительные мероприятия	0	4	5	15	23	52	100
	Медицинское обследование	2	3	3	4	4	4	4
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040	1248
	В том числе самоподготовка	23	31	41	62	83	104	124

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861813

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025