

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора

МБУ ДО «СШОР по боксу «Алмас» г. Челябинска

Г.А. Надымова

Приказ от 12.01.2026г №01-07/1



Учебно-тренировочный план
по дополнительной общеразвивающей программе «Бокс»
на 2026 год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					3 этап «Профи»		
		1 этап «Новичок»	2 этап «Продвинутый»			1 год обучения	2-3 год обучения	1 год обучения	2-3 год обучения
		1 год обучения		1 год обучения	2-3 год обучения				
		Недельная нагрузка в часах							
		3		3	4,5			4,5	4,5
		Количество учебных недель							
		46		46	46			46	46
		Общее количество часов в год							
		126		126	189			189	189
		4		4	4			4	4
1	Теоретическая подготовка								
2	Практическая подготовка:								
2.1	Общая физическая подготовка	120		120	183			181	181
2.2	Специальная физическая подготовка	76		56	54			50	45
2.3	Технико-тактическая подготовка (школа бокса)	44		32	62			61	61
		-		32	65			65	65
	Участие в соревнованиях	-		-	2			5	10
3	Контрольное тестирование (выполнение норм ВФСК ГТО)	2		2	2			2	2
	Инструкторская и судейская практика	-		-	-			2	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114536

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026