

УТВЕРЖДАЮ

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

Г.А.Надымова
Приказ от 12.01.2026г №01-07/1



Учебно – тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
на 2026 год

№ п/п	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
	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							
Виды подготовки	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	
Общая физическая подготовка	32	55	70	113	166	210	228	
Специальная физическая подготовка	70	100	138	220	300	324	372	
Техническая подготовка	8	8	10	60	84	100	170	
Тактическая подготовка	13	13	10	30	50	108	112	
Психологическая подготовка	2	3	3	10	16	20	40	
Теоретическая подготовка	0	0	8	24	33	52	62	
Соревновательная деятельность	0	0	0	5	10	17	20	
Инструкторская практика	0	0	0	5	10	17	20	
Судейская практика	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 698875933354843316134420126408267428494147114536

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026