

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора

МБУ ДО «СЦОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска

Г.А. Надьмова

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	1 год обучения	2-3 год обучения	1 год обучения	2-3 год обучения
	<b>Недельная нагрузка в часах</b>	3	4,5	4,5		4,5
	<b>Количество учебных недель</b>	46	46	46		46
	<b>Общее количество часов в год</b>	126	189	189		189
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	4	4		4
2	<b>Практическая подготовка:</b>	120	183	181		181
2.1	Общая физическая подготовка	76	54	50		45
2.2	Специальная физическая подготовка	44	32	61		61
2.3	Технико-тактическая подготовка (школа бокса)	-	32	65		65
	Участие в соревнованиях	-	-	2		5
3	<b>Контрольное тестирование (выполнение норм ВФСК ГТО)</b>	2	2	2		2
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-		2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114536

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026