

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО
 «СШОР по боксу «Алмаз»
 г. Челябинска
 _____ В.Б. Репкин
 Приказ от 09.01.2024г №01-07/3

Учебно – тренировочный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
 на 2024 год

№ п/п	Виды подготовки	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								
	Общая физическая подготовка	105	124	165	132	130	130	112
	Специальная физическая подготовка	32	55	70	113	166	210	228
	Техническая подготовка	70	100	138	220	300	324	372
	Тактическая подготовка	8	8	10	60	84	100	170
	Психологическая подготовка	13	13	10	30	50	108	112
	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	16	20	40

Соревновательная деятельность	0	0	8	24	33	52	62
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

Учебно – тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
на 2024 год

№ п/п	Виды подготовки	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								
	Общая физическая подготовка	105	124	165	132	130	130	112
	Специальная физическая подготовка	32	55	70	113	166	210	228
	Техническая подготовка	70	100	138	220	300	324	372
	Тактическая подготовка	8	8	10	60	84	100	170
	Психологическая подготовка	13	13	10	30	50	108	112
	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	16	20	40
	Соревновательная деятельность	0	0	8	24	33	52	62
	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 360759633439360235315265728116943077456903154115

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024