

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №3»

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от «28» 08. 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО
«СШОР №3»

Д.Н.Морозов

Приказ № 36/1 от
«01» 10.2024г.

**Годовой учебный план
вид спорта «бокс»**

№ п/ п	Предметные области	Этапы спортивной подготовки										Итого
		Начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)					Соверше нствован ие спортивн ого мастерств а	Выше го спортн вого мастерс тва	
					Начальной специализации или базовой подготовки		Углубленной или спортивной специализации					
		НП-1	НП2	НП3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ	
1	Общая физическая подготовка	137	149	144	136	142	150	150	165	165	126	1464
2	Специальная физическая подготовка	42	76	76	146	150	177	175	187	208	236	1473
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	10	19	28	30	41	52	61	241
4	Техническая подготовка	93	135	140	237	286	325	326	358	385	466	2751
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	47	47	73	85	95	94	107	140	216	941
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	18	24	24	37	40	48	199
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль	3	9	9	14	28	33	33	41	50	95	315
	ВСЕГО	312	416	416	624	728	832	832	936	1040	1248	7384