

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СЦОР № 9»
 Ю.А. Шаркин



**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта
 «Бокс»**

Этап начальной подготовки 1-го года обучения

Содержание	Часы	Месяц												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	187	15	15	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16	16
Специальная физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	
Участие в спортивных соревнованиях	18	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	
Техническая подготовка	36	1	4	4	4	4	3	3	3		3	4	3	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	4						1		5				
Всего часов:	312	26	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	

Утверждаю:
 Директор МБОУДО «СШОР № 9»
 Ю.А.Шкарин



**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта
 «Бокс»
 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
 1, 2-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяц													
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август		
Общая физическая подготовка	136	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
Специальная физическая подготовка	131	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях	247	21	21	21	21	21	19	19	20	20	20	20	22	22	22
Техническая подготовка	62	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	7	7	7
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	18	2	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1
Инструкторская практика и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Всего часов:	624	52	52	52	52	52	50	50	52	54	50	54	54	54	54

Утверждаю:
 Директор МБОУДО «СПОР № 9»
 Ю.А.Шкарин



**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта
 «Бокс»
 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
 3-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяц												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	240	20	20	20	20	20	16	20	20	21	20	22	21	
Техническая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	
Инструкторская практика и судейская практика	14	2	1	1	2	2	1		1	1	1	1	1	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	2	1	1	2	2		1	2	2	1	2	5	
Всего часов:	728	62	60	60	62	62	55	59	60	63	59	62	64	

Утверждаю:
 Директор МБОУ ДОУ «СШОР № 9»
 Ю.А.Шварин



**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта
 «Бокс»
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
 4,5-го годов обучения**

Содержание	Часы	Месяц													
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август		
Общая физическая подготовка	141	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	183	16	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	274	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	162	15	15	14	14	14	9	9	14	16	9	16	16	17	
Инструкторская практика и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Всего часов:	832	70	70	70	70	70	65	65	70	72	65	72	72	73	