



Утверждаю:

Директор МБОУДО «СПШОР № 9»

Ю.А.Шкарин

**Учебный план спортивной подготовки по виду спорта
«БОКС»
спортивно-оздоровительный этап**

Содержание	Часы	Месяц											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Общая физическая подготовка	150	12	12	12	12	12	12	12	12	15	12	15	12
Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4
Технико-тактическая подготовка	22	2,5	0,5	2,5	2,5	2,5	1	2,5	2,5		2		3,5
Выполнение контрольных нормативов	4		2							2			
Всего часов:	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	19,5	19,5	21	18	21	19,5