



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО**  
**на 2022-2023 учебный год**

**отделение бокса**

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	
1	Теоретические занятия	12	14	14	22	22	24	2 год
2	Общая физическая подготовка	113	113	113	128	128	130	300
3	Специальная физическая подготовка	49	74	74	113	113	154	335
4	Технико-тактическая подготовка	108	155	155	241	241	340	395
5	Психологическая подготовка	10	10	10	24	24	30	10
6	Соревнования	4	14	14	24	24	40	73
7	Восстановительные мероприятия	-	16	16	40	40	74	43
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	14	30
9	Медицинский контроль	4	10	10	12	12	12	16
10	Зачетные требования	12	10	10	14	14	14	16
	<b>Часов в неделю / всего</b>	<b>6/312</b>	<b>8/416</b>	<b>8/416</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>16/832</b>	<b>24/1248</b>

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительно - спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальному плану учащихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кулашкина