

**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52  
недели на 2023-2024 учебный год**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«БОКС»**

**Начальная подготовка 1-го года обучения**

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	9	7	9	9	8	8	8	10	8	8	8	8	100
2.Специальная физическая подготовка	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	40
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	6	6	4	5	5	5	7	6	6	6	8	6	70
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические мероприятия	-	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	4
8. Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	4
9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	1	-	-	-	-	1	1	-	1	-	-	4
<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

**Начальная подготовка 2-го года обучения**

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	122
2.Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	48
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		2		2		2	2	2	2	-	-	14
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические мероприятия	-	-	1	-	1	-	1	1	-	-	1	1	6
8. Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	6
9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	-	-	2	-	-	-	-	1	-	1	2	6
<b>ВСЕГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

### Начальная подготовка 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	124
2.Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	50
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	9	9	9	8	9	8	8	8	7	9	8	8	100
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	2	2	2	1	1	16
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические мероприятия	-	-	1	1	1	-	1	1	1		1	1	8
8. Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	1	1	1	1	1	1	-	8
9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-	1	2	6
<b>ВСЕГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>